

# 令和6年11月の献立

附属函館中学校

こんだて			主な食品と体のなかでの働き			食具・備考	
			黄色の食品 働く力や体温となる	赤色の食品 体の血や肉、骨となる	緑色の食品 体の調子を整える		
5日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	スプーン	
	主菜	チキンカレー		じゃが芋 油 カレールウ	鶏肉 クリームチーズ バター 牛乳		人参 玉葱 にんにく りんご
	副菜	コールスローサラダ		フレンチドレッシング			キャベツ 人参 ホールコーン
6日 (水)	主食		牛乳			はし	
	主菜	ナポリタンスパゲッティ		スパゲッティ オリーブ油 バター	ベーコン		人参 玉葱 ビーマン トマトビュレ
	副菜	もやしのサラダ 粉チーズ(各自でかける)		ごまドレッシング			もやし 人参
7日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	スプーン	
	主菜	ワンタンスープ		ワンタンの皮	鶏肉		長葱 えのき 小松菜 人参
	副菜	きつねごはんの具		白いりごま 上白糖 油	小揚げ 鶏肉		人参
8日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	スプーン	
	主菜	かぼちゃシチュー		油 小麦粉 バター	鶏肉 牛乳 クリームチーズ 白いんげん豆		かぼちゃ 人参 玉葱
	副菜	牛肉コロッケ もやしのお浸し		じゃが芋 パン粉 でん粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳		玉葱 もやし ホールコーン
11日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	キャベツの味噌汁		油揚げ			キャベツ しめじ
	副菜	白身魚のトマトソースがけ		パン粉 油 上白糖	白身魚 ベーコン		玉葱 しめじ トマト水煮
12日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	ごま汁		じゃが芋 白すりごま	小揚げ		大根 人参 長葱 ごぼう
	副菜	野菜コロッケ キャベツとちくわのカレーソテー		パン粉 油 上白糖 じゃが芋			人参 玉葱 ホールコーン グリンピース キャベツ 人参 もやし
13日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	スプーン	
	主菜	じゃが芋のポタージュ		じゃが芋 小麦粉 バター 油	牛乳 クリームチーズ スkimミルク		玉葱
	副菜	キャベツメンチカツ りんご		パン粉 片栗粉 上白糖 こめ油 大豆油	豚肉 鶏肉		キャベツ りんご
14日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	あすか汁		じゃが芋	豆腐 鶏肉 牛乳		生姜 ごぼう 人参 玉葱 つきこんにゃく
	副菜	ひじきの炒め煮		油	大豆 油揚げ さつま揚げ ひじき		人参 つきこんにゃく
15日 (金)	主食	揚げパン	牛乳	コッペパン 上南粉 上白糖 油	牛乳	スプーン	
	主菜	キャベツのスープ		じゃが芋 油	ベーコン		キャベツ 人参
	副菜	きゅうりの甘酢和え		白いりごま 上白糖 油	茎わかめ		きゅうり ホールコーン
18日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	鶏ごぼうスープ		油	鶏肉		ごぼう 人参 玉葱 小松菜
	副菜	野菜コロッケ もやしのお浸し		パン粉 油 上白糖 じゃが芋			人参 玉葱 ホールコーン グリンピース もやし ホールコーン
19日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	スプーン	
	主菜	チキンカレー		じゃが芋 油 カレールウ	鶏肉 クリームチーズ バター 牛乳		人参 玉葱 にんにく りんご
	副菜	コールスローサラダ		フレンチドレッシング			キャベツ 人参 ホールコーン
20日 (水)	主食		牛乳			はし	
	主菜	キャベツスパゲッティ		スパゲッティ オリーブ油 バター	ベーコン		玉葱 キャベツ 人参 しめじ にんにく
	副菜	野菜サラダ(ドレッシング)		すりおろし野菜ドレッシング			キャベツ 人参 ホールコーン
21日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	スプーン	
	主菜	具沢山味噌汁					キャベツ 人参 ごぼう 玉葱 しめじ
	副菜	ツナコーンごはんの具		白すりごま 上白糖	ツナ缶		人参 ホールコーン
22日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	スプーン	
	主菜	そぼろカレースープ		カレー粉	豚肉		生姜 人参 玉葱 キャベツ
	副菜	フライドポテト トマト		じゃが芋 油			トマト
25日 (月)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	春雨スープ		春雨	豚肉		人参 チンゲン菜 白菜
	副菜	肉春巻 りんご		春巻の皮 春雨 片栗粉 ごま油 油	豚肉 大豆粉		キャベツ 人参 玉葱 りんご
26日 (火)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	ごま汁		じゃが芋 白すりごま	小揚げ		大根 人参 長葱 ごぼう
	副菜	野菜コロッケ キャベツとちくわのカレーソテー		パン粉 油 上白糖 じゃが芋			人参 玉葱 ホールコーン グリンピース キャベツ 人参 もやし
27日 (水)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	スプーン	
	主菜	白いんげん豆のポタージュ		バター 小麦粉 油	ベーコン 白いんげん豆 牛乳 クリームチーズ		玉葱
	副菜	野菜コロッケ りんご		パン粉 油 上白糖 じゃが芋			人参 玉葱 ホールコーン グリンピース りんご
28日 (木)	主食	ごはん	牛乳	ごはん	牛乳	はし	
	主菜	キャベツの味噌汁					キャベツ しめじ
	副菜	白身魚のトマトソースがけ		パン粉 油 上白糖	白身魚 ベーコン		玉葱 しめじ トマト水煮
29日 (金)	主食	コッペパン	牛乳	コッペパン	牛乳	スプーン	
	主菜	コーンチャウダー		バター じゃが芋	牛乳 スkimミルク ベーコン		ホールコーン 玉葱
	副菜	牛肉コロッケ 野菜サラダ(みそマヨ)		じゃが芋 パン粉 片栗粉 上白糖 油	牛肉 大豆粉 牛乳		玉葱 キャベツ 人参 ホールコーン

材料調達都合(天候や農作物の生育状況など)により献立を変更することがあります。ご了承ください。