



# 1月 学校給食献立表



函館市立Bプロ中学校

日 曜	献立名		おもな材料			
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし
15 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	野菜スープ		豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ		コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラだし
	ほうれん草のグラタン		鶏肉 牛乳 シュレットチーズ	ほうれん草 玉ねぎ 人参	小麦粉 大豆油 パン粉	ベシヤメルルウ こしょう ナツメグ
	黄桃			黄桃	砂糖	
	ピーナッツバター		スキムミルク		ピーナッツバター パーム油 大豆油 ごま油 砂糖 粉あめ コーンスターチ でん粉 とうもろこし油	塩
16 金	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		わかめ 油揚げ 白みそ	長ねぎ	じゃがいも	煮干しだし
	あじフライ		あじ		パン粉 小麦粉 大豆油	塩
	もやしのからしあえ			もやし 人参	ごま	醤油 洋辛子
19 月	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩
	えびと生姜のかき玉スープ		えび(ピンク・フラットピンク) 卵 豆腐	生姜 キャベツ 玉ねぎ	大豆油 でん粉	酒 ラーメンスープ 塩 こしょう 豚骨だし
	ササミカツ②		鶏肉 大豆		パン粉 小麦粉 米粉 砂糖 でん粉 大豆油	塩
	雪の下大根のツナサラダ		ツナ(まぐろ)	大根	ごま油 砂糖	醤油 酢
20 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米	
	白玉雑煮		鶏肉 油揚げ	大根 人参 しいたけ 長ねぎ ごぼう	白玉粉 でん粉	醤油 酒 かつおだし 昆布だし
	厚焼き玉子		卵 ゼラチン		大豆油 砂糖	醤油
	もやしとほうれん草のごまあえ			もやし ほうれん草	ごま 砂糖	醤油
21 水	ポークカレー	牛乳	牛乳			
	ポークカレー		豚肉	玉ねぎ 人参 にんにく	精白米 じゃがいも 大豆油 小麦粉	カレールウ カレー粉 クミン ナツメグ 醤油 ケチャップ ウスターソース 豚骨だし 塩
	ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー どうもろこし	サラダ油	りんご酢 塩 こしょう
	ヨーグルト		ゼラチン 寒天 全粉乳		砂糖	

全国学校給食週間  
1/26～  
1/30

日 曜	献立名		おもな材料				
			血や筋肉や骨となるもの	からだの調子をよくするもの	熱や力になるもの	調味料・だし	
22 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩	
	トマトと豆のスープ		青大豆 大豆 いんげん豆 豚肉	玉ねぎ 人参 大根 トマト	大豆油	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラだし	
	甘辛チキン		鶏肉			でん粉 大豆油 砂糖 酒 醤油 酢	
	青のりポテトサラダ		青のり	人参		じゃがいも マヨネーズ(卵不使用) こしょう	
23 金	ごはん	牛乳	牛乳		精白米		
	みそバターコーンラーメン		豚肉 白みそ 赤みそ	もやし 長ねぎ 人参 玉ねぎ 生姜 にんにく どうもろこし 小松菜		中華麺 ごま油 大豆油 バター ごま	醤油 酒 みりん こしょう ラーメンスープ 唐辛子 豚骨だし 鶏ガラだし
	揚げギョウザ③		豚肉	キャベツ 玉ねぎ いら 生姜		ラード でん粉 砂糖 小麦粉 大豆油	醤油 塩
	ミルク(ココア)					砂糖 ココア	塩
26 月	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩	
	ブラウンシチュー		鶏肉	人参 玉ねぎ グリーンピース トマト		じゃがいも 小麦粉 大豆油	ケチャップ ハヤシルウ 酒 ウスターソース こしょう ナツメグ 鶏ガラだし
	かぼちゃと豆のコロッケ		金時豆 黒大豆 いんげん豆 大豆	かぼちゃ		砂糖 植物油 パン粉 小麦粉 大豆油	塩
	キャベツのピクルス			キャベツ どうもろこし		砂糖	りんご酢 塩
27 火	ごはん	牛乳	牛乳		精白米		
	どさんこ汁		豚肉 白みそ	もやし 玉ねぎ 人参 どうもろこし 生姜 にんにく		じゃがいも バター ごま油	煮干しだし 唐辛子 ごま油
	たらフライ		たら			パン粉 小麦粉 大豆油	塩 こしょう
	白菜の磯あえ		のり	白菜			醤油
28 水	ごはん	牛乳	牛乳		精白米		
	三平汁		鮭	大根 人参 ごぼう つきこんにゃく 長ねぎ		じゃがいも かつおだし 昆布だし	酒 塩 こしょう
	鶏肉ときのこのみそ炒め		鶏肉 白みそ 赤みそ	玉ねぎ もやし しめじ えのきだけ さやいんげん		大豆油 砂糖 ごま油 ごま	みりん 酒 醤油
	みかん			みかん			
29 木	コッペパン	牛乳	スキムミルク 卵 牛乳		小麦粉 砂糖 バター	塩	
	オニオンポテトスープ		ベーコン	玉ねぎ 人参		じゃがいも 大豆油	コンソメ 塩 こしょう 鶏ガラだし
	メンチカツ		豚肉 大豆	玉ねぎ		パン粉 小麦粉 でん粉 なたね油 グラニュー糖 大豆油	塩 こしょう
	ツナと野菜のソテー		ツナ(まぐろ)	キャベツ 人参		大豆油	塩 こしょう 醤油
	チョコクリーム		全粉乳			大豆油 砂糖 パーム油 ココア とうもろこし油	塩