



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal たんぱく質 g
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
4 火	ご飯			精白米				804 32.1
	ハンバーグBBQソース	牛ひき肉、豚ひき肉、 調製豆乳		でんぷん、生パン粉	油	にんじん	玉葱	
	揚げごぼうサラダ			砂糖	油、ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、ご ぼう	
	みそ汁／牛乳	油揚げ、白みそ、赤み そ／	／牛乳	じゃがいも／		こまつな／	長ねぎ／	
5 水	家常豆腐丼	生揚げ、豚肉、赤みそ		精白米、砂糖、でんぷ ん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、 キャベツ、玉葱、たけの こ、干し椎茸	795 28.7
	春雨スープ	ベーコン		春雨	油	にんじん、チンゲン 菜	にんにく、しょうが、玉 葱、干し椎茸	
	果物						柿の予定	
	牛乳		牛乳					
6 木	スパゲッティボンゴレ	ベーコン、むきえび、 あさり		スパゲティ	油	にんじん、トマト缶、 トマトピューレ	にんにく、玉葱	827 27.6
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん、赤パプリ カ	キャベツ、きゅうり	
	スイートポテト	豆乳クリーム		さつまいも、砂糖	有塩バター			
	牛乳		牛乳					
7 金	ご飯	☆11/8 いい歯の日献立☆		精白米				815 27.7
	ジャンボ餃子		豚ひき肉	ぎょうざの皮、でん ぷん、小麦粉	ごま油、油	にら	にんにく、しょうが、長 ねぎ、キャベツ	
	かむかむサラダ		さきいか		ごま油、油	にんじん	きゅうり、キャベツ、玉 葱	
	キムチスープ／牛乳	鶏肉、豆腐、卵／	／牛乳	でんぷん／	油／	にんじん／	玉葱はくさいはくさい キムチ漬け／	
10 月	カレーうどん	★セレクト給食★		冷凍うどん、でんぷ ん	油	にんじん、こまつな	玉葱、長ねぎ	783 31.1 / 773 30.5
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏ささ身		砂糖	すりごま	ほうれんそう、にん じん	キャベツ、もやし	
	豆乳抹茶ケーキ／豆乳ココアケーキ	豆乳		砂糖、小麦粉	有塩バター			
	牛乳		牛乳					
11 火	大山おこわ		鶏肉	精白米、もち米、砂糖	むき栗	にんじん	ごぼう、干し椎茸	739 32.2
	豆腐すり身揚げ	豆腐、鶏ひき肉、たら すり身、卵	しらす	でんぷん	油	にんじん	玉葱	
	おかか和え	●鳥取県●		糸けすりぶし		こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	
	みそ汁／牛乳	油揚げ、赤みそ、白み そ／	わかめ／牛乳	じゃがいも／			長ねぎ／	
14 金	グラタンドッグ	鶏肉、豆乳	チーズ	コッパパン、小麦粉	油、有塩バター	こまつな	玉葱、マッシュルーム 缶	705 28.6
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも、シェレ マカロニ	油	にんじん、トマト缶	にんにく、玉葱、キャベ ツ	
	果物						マスカットの予定	
	牛乳		牛乳					
17 月	新米ご飯／牛乳	☆宮城県大崎市☆ささ結		精白米／				762 34.5
	魚のねぎみそ焼き	鮭、赤みそ		砂糖	ごま油		長ねぎ	
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉		じゃがいも、砂糖、で んぷん	油	にんじん、さやいん げん	玉葱、たけのこ、干し椎 茸	
	けんちん汁	鶏肉、豆腐				にんじん、こまつな	はくさい、ごんやぐ、 だいこん、長ねぎ	

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (熱や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		エネルギー kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
18 火	ジャージャー麺	豚ひき肉、豚レバー、大豆、赤みそ、豆みそ		むし中華めん、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん	しょうが玉葱、きゅうり、もやし	899 36.9
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト				みかん缶、パイナップル缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
19 水	フレンチトースト	豆乳卵		食パン、砂糖	有塩バター			784 31.8
	ポークシチュー	豚肉	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト缶、ブロッコリー	にんにく、しょうが玉葱、マッシュルーム缶	
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	砂糖	白ごま油、ごま油	こまつな、にんじん	キャベツ、もやし、きゅうり、玉葱	
	牛乳		牛乳					
20 木	茶飯			精白米				837 28.0
	煮込みおでん	鶏肉、さつま揚げ、竹輪、がんもどき、うずら卵		ちくわぶ、砂糖		にんじん	こんにゃく、だいこん	
	れんこんとさつま芋甘酢和え			さつまいも、でんぷん、砂糖	油	さやいんげん	れんこん	
	果物／牛乳		／牛乳				みかんの予定／	
21 金	とり五目ご飯	油揚げ、鶏肉		精白米、砂糖	油	にんじん	ごぼう、干し椎茸	750 34.7
	厚焼き卵 ★11/24 和食の日献立★	豚ひき肉、卵		砂糖	油	にんじん	玉葱	
	野菜の胡麻だれ			砂糖	ごま油、すりごま	にんじん、ほうれんそう	キャベツ、もやし	
	みぞ汁／牛乳	豆腐、赤みそ、白みそ／	わかめ／牛乳	じゃがいも／			玉葱、だいこん／	
25 火	カレーピラフクリームソース	鶏肉、豆乳、豆乳クリーム		精白米、小麦粉	有塩バター、油	にんじん	玉葱、エリンギ、しめじ、生椎茸、えのきたけ	768 24.9
	グリーンサラダ			砂糖	ごま油	こまつな	キャベツ、きゅうり、コーン	
	オレンジゼリー		粉寒天	砂糖			みかんジュース、みかん缶	
	牛乳		牛乳					
26 水	大豆のかきあげ丼	むきえびいか、大豆		精白米、小麦粉、砂糖	油	にんじん、さやいんげん	玉葱	839 30.5
	のっぺい汁	鶏肉、豆腐		でんぷん		にんじん、こまつな	はくさい、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	
	果物						りんごの予定	
	牛乳		牛乳					
27 木	ご飯／のりの佃煮 ☆地域ふれあい給食会☆		／のり	精白米／砂糖				711 34.4
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭、赤みそ		砂糖、じゃがいも	有塩バター、油	ピーマン	しょうが、にんにく、玉葱、長ねぎ、キャベツ、ぶなしめじ、えのきたけ	
	炒りコンニャク	糸けすりぶし		砂糖	ごま油		こんにゃく	
	もずくスープ／牛乳	鶏肉、卵／	沖縄もずく／牛乳	でんぷん／		にんじん、こまつな／	だいこん、長ねぎ／	
28 金	豚キムチうどん	豚肉、赤みそ、白みそ		冷凍うどん	油	にんじん、ほうれんそう	はくさい、キムチ、玉葱、はくさい、長ねぎ	731 28.8
	大豆小魚さつま芋揚げ煮	大豆、豆乳	かえり煮干し	さつまいも、でんぷん、砂糖	油			
	サワーボンチ			炭酸飲料			パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					