



7月の献立



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	
1水	メキシカンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉葱、マッシュルーム	771 28.8
	なすのミートグラタン	豚ひき肉、豚レバー、豆乳	粉チーズ	小麦粉、じゃがいも、パン粉	油	にんじん、トマト、ピーマン	にんにく、玉葱、なす	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン				こまつな	玉葱、レタス、コーン	
	牛乳		牛乳					
2木	きつねうどん	豚肉、油揚げ、レンズまめ		うどん、砂糖	油	こまつな、にんじん	長ねぎ	795 33.6
	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	
	たこ焼き風ポテト	糸けすりぶし	あおのり	じゃがいも、でんぷん、小麦粉	油		キャベツ、しょうが	
	牛乳	★6/2半夏生★	牛乳					
3金	お好み焼きドック	豚ひき肉、いか	チーズ、あおのり	コッペパン、蒸し中華めん	油		キャベツ	726 27.6
	パリパリサラダ			ワンタンの皮、砂糖	油、ごま油、白ごま	にんじん、こまつな	キャベツ、きゅうり、長ねぎ	
	フルーツ白玉			白玉粉、砂糖			パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
6月	きな粉揚げパン	きな粉		コッペパン、グラニュー糖	油			731 32.3
	すごもい卵	ベーコン、卵	チーズ				キャベツ	
	カントリースープ	豚肉、高野豆腐		じゃがいも、はるさめ	油	にんじん	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベツ	
	牛乳		牛乳					
7火	あなご入りちらし寿司	鶏肉、油揚げ、あなご		米、砂糖		にんじん、さやいんげん	かんぴょう、干し椎茸、たけのこ(水煮)	711 28.4
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏肉		砂糖	ごま油、すりごま	こまつな	キャベツ、もやし	
	七夕かきたま汁	鶏肉、卵		でんぷん、そうめん		こまつな、にんじん		
	青空ゼリー	寒天、乳酸菌飲料	砂糖、シロップ					
	牛乳	★七夕メニュー★	牛乳					
8水	ご飯/牛乳		/牛乳	精白米/				725 34.4
	三鮮豆腐	豚肉、むきえび、豆腐		でんぷん	油	にんじん、チンゲンツアイ	長ねぎ、しょうが、玉葱、たけのこ(水煮)、だいごん、干し椎茸	
	おかか和え	糸けすりぶし				こまつな、にんじん	キャベツ、もやし	
	果物						小玉すいかの予定	

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	
9木	ご飯/ひじきふりかけ		/ひじき、ちりめんじゃこ	精白米/砂糖	/白ごま			873 31.0
	たちうおフライ	たちうお		小麦粉、パン粉、生パン粉	油			
	野菜炒め	ベーコン			油	にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ	
	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/	
10金	ジャージャー麺	豚肉、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	906 38.5
	ししゃもの'り揚げ		ししゃも、チーズ	春巻きの皮、でんぷん	油			
	果物						冷凍みかんの予定	
	牛乳		牛乳					
13月	ミートソーススパゲッティ	豚肉、豚レバー、レンズまめ		スパゲッティ、砂糖	油	にんじん、トマト、マトビュール	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム缶	838 31.2
	イタリアンサラダ			砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり、コーン	
	杏仁ゼリー		調理用牛乳、パールアガー	砂糖			みかん缶、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
14火	洋風ピラフ	ウィンナー		精白米	油	にんじん、ピーマン	玉葱、マッシュルーム、コーン	768 34.2
	魚のクラッカー揚げ	たら		小麦粉、クラッカー				
	ミネストローネ	ベーコン、レンズまめ		じゃがいも、シエルマカロニ	油	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、ズッキーニ	
	牛乳		牛乳					
15水	青椒肉絲丼	豚肉		精白米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、ピーマン、にら	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ、干し椎茸	781 28.8
	春雨サラダ			はるさめ、砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	もやし、キャベツ、きゅうり	
	青菜とコーンのスープ	ベーコン		でんぷん		にんじん、こまつな	干し椎茸、玉葱、コーン	
	牛乳		牛乳					
16木	夏野菜カレー	豚肉、レンズまめ		精白米、じゃがいも、小麦粉	油、豆乳バター	かぼちゃ、にんじん、トマト、ピーマン	にんにく、しょうが、ズッキーニ、玉葱	849 29.2
	わかめサラダ		わかめ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
	カップヨーグルト		ヨーグルト					
	牛乳		牛乳					

※献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。