



11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	
2月	ねぎ塩豚丼 	豚肉		精白米、でんぷん	ごま油、油	にら	長ねぎ、にんにく、もやし、玉葱、レモン	780 29.3
	芋団子汁 	鶏肉		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	
	果物						りんごの予定	
	牛乳		牛乳					
4水	チキンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース	779 38.4
	卵のココットホワイトソースがけ	鶏肉、豆乳、卵	チーズ	じゃがいも、米粉	油	こまつな	玉葱	
	青菜とあさりのスープ 	あさり、豆腐				ほうれんそう、にんじん	ぶなしめじ	
	牛乳		牛乳					
5木	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				815 30.5
	チーズタッカルビ	鶏肉、コチュジャン	チーズ	トッポキ、砂糖、でんぷん	油	にんじん	キャベツ、玉葱	
	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	
	春雨スープ	ベーコン		春雨	油	にんじん、チンゲンツァイ	にんにく、しょうが、玉葱、干し椎茸	
6金	きなこトースト	きな粉		黒砂糖食パン、はちみつ	有塩バター			715 28.8
	和風ポトフ	ウィンナー、豚肉、さつま揚げ、うすら卵、レンズ豆		じゃがいも	油	にんじん、こまつな	だいこん、キャベツ、こんにゃく	
	キャロットドレッシングサラダ			砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ、ホールコーン、玉葱	
	牛乳		牛乳					
9月	ご飯／牛乳 ★11/8 いい歯の日献立★		／牛乳	精白米／				823 28.4
	ジャンボ餃子 	豚肉		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	
	チャーホーサイ	豚肉		春雨	油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ	
	キムチスープ	鶏肉、豆腐、卵		でんぷん	油	にんじん	玉葱、白菜、キムチ	
10火	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				768 29.7
	ひじき入り厚焼き卵	豚肉、卵	干ひじき	砂糖	油	にんじん	玉葱	
	きんぴらポテト			じゃがいも、砂糖	油、ごま油	にんじん	ごぼう、糸こんにゃく、グリーンピース	
	味噌汁	油揚げ、白みそ、赤みそ				チンゲンツァイ	だいこん、長ねぎ	
13金	グラタンドッグ	鶏肉、豆乳	チーズ	コッペパン、小麦粉	油、豆乳、バター	こまつな	玉葱、マッシュルーム	730 29.6
	ミネストローネ	ベーコン、レンズ豆		じゃがいも、シェル、マカロニ	油	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ	
	果物 						みかんの予定	
	牛乳		牛乳					
16月	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				730 26.9
	ししゃもの南蛮漬け		ししゃも	でんぷん、砂糖	油		長ねぎ	
	磯和え		きざみのり			ほうれんそう、にんじん	もやし、キャベツ、えのきたけ	
	豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		さつまいも	油	にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、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	
17火	生パスタきのこソース	豚肉、レンズ豆		生パスタ、小麦粉	油、豆乳、バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、しめじ、えのきたけ、マッシュルーム	794 31
	しらたきサラダ    			砂糖	油、ごま油、ごま	にんじん	しらたき、キャベツ、きゅうり、玉葱	
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト				みかん、バナナ、黄桃缶	
	牛乳		牛乳					
18水	新米ご飯／牛乳 ☆宮城県大崎市☆ささ結 ／牛乳			精白米（ささ結ひ）／				784 32.7
	豆腐ハンバーグ	豚肉、鶏肉、豆腐、豆乳、クリーム		生パン粉、でんぷん、砂糖	油		玉葱、にんにく、えのきたけ	
	小松菜の煮浸し 	油揚げ				こまつな	もやし	
	根菜のごま汁	鶏肉、赤みそ、白みそ		里芋	すりごま	にんじん	だいこん、れんこん、長ねぎ	
19木	ご飯／牛乳		／牛乳	精白米／				822 35.9
	魚のおぎもど焼き	ぶり、赤みそ		砂糖	ごま油		長ねぎ	
	野菜のどぼろ煮	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、こんにゃく、だいこん、長ねぎ	
20金	ココア揚げパン			コッペパン、グラニュー糖	油			759 29.4
	肉団子スープ	豚肉、鶏肉、レンズ豆		でんぷん		にんじん、ほうれんそう	しょうが、たけのこ、玉葱、はくさい	
	マカロニソテー	ベーコン		ペンネ	油	トマト	にんにく、玉葱	
	牛乳		牛乳					
25水	鶏五目ご飯 ★11/24 和食の日献立★	油揚げ、鶏肉		精白米、砂糖	油	にんじん	ごぼう、干し椎茸	700 35.4
	魚の照り焼き 	赤魚		砂糖				
	おかか和え 	糸ずりぶし				ほうれんそう、にんじん	キャベツ、もやし	
	味噌汁／牛乳	油揚げ、赤みそ、白みそ	わかめ／牛乳	じゃがいも／			長ねぎ／	
26木	あんかけうどん	鶏肉、油揚げ		冷凍うどん、でんぷん		にんじん、こまつな	干し椎茸、はくさい、玉葱	750 31.6 / 760 33.6
	野菜の生蒸し器油和え					こまつな、にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	バリッとポテト／もちっこ春巻き	／ハム	チーズ／チーズ	じゃがいも、ぎょうざの皮、小麦粉／春巻きの皮、もち				
	牛乳 ★セレクト給食★		牛乳					
27金	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	しょうが、にんにく、キャベツ、玉葱、たけのこ（ゆで）、干し椎茸	826 32.4
	ニラ玉スープ	鶏肉、卵		でんぷん		にら	玉葱	
	果物（りんご） 						りんご	
	牛乳		牛乳					
30月	味噌ラーメン	豚肉、豚ししゃも、白みそ、赤みそ		むし中華めん、でんぷん	油	にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、玉葱、もやし、キャベツ	868 36.9
	ひたし豆	青大豆						
	不思議な目玉焼き		粉寒天、牛乳	砂糖			黄桃缶、ハーフ	
	牛乳		牛乳					

