

# 6月の献立 NO.1

駒形中学校



日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		黄の食品 (熱や力になる)		エネルギー kcal	登校 学年
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
15月	チキンカレーライス 	鶏肉		にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが,玉葱	精白米,精麦 小麦粉 じゃがいも	油,バター	858	2・3年
	牛乳		牛乳						
16火	麻婆丼 	豚ひき肉,豆腐 赤みそ テンメンジャン		にんじん にら	しょうが,長ねぎ にんにく,玉葱 たけのこ,しいたけ	精白米 砂糖,でんぷん	油,ごま油	780	1・3年
	牛乳		牛乳						
17水	豚丼	豚肉		にんじん こまつな	玉葱	精白米,精麦 こんにゃく,砂糖	油	749	1・2年
	牛乳		牛乳						
18木	チリビーンズライス	豚ひき肉,大豆 ベーコン いんげん豆		にんじん トマトピューレ トマトジュース	にんにく 玉葱	精白米 砂糖,じゃがいも	油 バター	820	2・3年
	牛乳		牛乳						
19金	チンジャオロース丼 	豚肉		にんじん ピーマン,にら	にんにく しょうが,玉葱 たけのこ,しいたけ	精白米 砂糖,でんぷん	油,ごま油	775	1・3年
	牛乳		牛乳						

※ 手指消毒及び喫食時間の確保、配膳の過程での感染防止のため、配膳のしやすさを考慮し、品数の少ない献立としています。