

# 6月の献立 NO.2

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
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22月	高野豆腐のそぼろ丼	鶏ひき肉 高野豆腐		にんじん	たけのこ しいたけ,長葱	精白米,砂糖 でんぷん	油	767
	豚汁	豚肉,豆腐 赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,大根 長葱	じゃがいも こんにゃく	油	
	牛乳		牛乳					
23火	カレーミートサンド/牛乳	豚ひき肉 大豆	チーズ 牛乳		にんにく,玉葱	コッペパン 小麦粉	油	835
	ポトフ	豚肉		にんじん	玉葱,キャベツ マッシュルーム	じゃがいも	油	
	ごまドレッシングサラダ			にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり コーン	砂糖	練りごま すりごま,油	
24水	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ,豆みそ		にんじん ピーマン	しょうが,にんにく 長葱,キャベツ たけのこ	精白米 砂糖,でんぷん	油 ごま油	752
	春雨スープ	豚肉		にんじん こまつな	にんにく しょうが,長葱	春雨	油	
	牛乳		牛乳					
25木	ガパオライス	鶏ひき肉 大豆		赤ピーマン ピーマン,こまつな	にんにく,玉葱 なす	精白米,精麦 砂糖,でんぷん	油	790
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,もも缶 パイナップル缶,ぶどう缶			
	牛乳		牛乳					
26金	さんまのひつまぶし/牛乳	さんま	牛乳		しょうが	精白米 でんぷん,砂糖	油,ごま	849
	野菜のピリ辛和え			こまつな にんじん	きゅうり,もやし にんにく	砂糖	ごま油	
	なめこ汁	豆腐 赤みそ,白みそ	わかめ		なめこ,長葱			
29月	カレーピラフクリームソースがけ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん ほうれん草	玉葱,エリンギ しめじ,えのき マッシュルーム	精白米 小麦粉	油,バター	840
	ポイルドサラダ			にんじん こまつな	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱	砂糖	油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
30火	五目あんかけ焼きそば	豚肉,いか えび,うずら卵		にんじん こまつな	しょうが,にんにく たけのこ,しいたけ 玉葱,もやし,キャベツ	中華めん,でんぷん	油,ごま油	825
	中華ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,長葱	砂糖	油,ごま油 白ごま	
	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、7月末までは品数の少ない献立としています。