

# 7月の献立 NO.1



駒形中学校

| 日       | 献立名          | 赤の食品<br>(血や肉になる)   |              | 緑の食品<br>(体の調子を整える) |                             | 黄の食品<br>(熱や力になる) |              | エネルギー<br>kcal |
|---------|--------------|--------------------|--------------|--------------------|-----------------------------|------------------|--------------|---------------|
|         |              | 1群                 | 2群           | 3群                 | 4群                          | 5群               | 6群           |               |
| 1<br>水  | ごはん／ひじきのふりかけ | おかか                | ひじき          |                    |                             | 精白米<br>砂糖        | ごま           | 791           |
|         | 炒り鶏          | 鶏肉                 |              | にんじん<br>さやいんげん     | ごぼう, だけのこ<br>しいたけ           | こんにゃく<br>砂糖      | 油            |               |
|         | みそ汁／牛乳       | 油揚げ<br>赤みそ, 白みそ    | わかめ<br>牛乳    | こまつな               | 長葱                          | じゃがいも            |              |               |
| 2<br>木  | ツナチーズドック     | ツナ                 | チーズ          | パセリ                | コーン, 玉葱                     | コッペパン            | 油            | 803           |
|         | スパイシーポテト     | 大豆                 |              |                    |                             | じゃがいも<br>でんぷん    | 油            |               |
|         | ミネストローネ／牛乳   | ベーコン               | 牛乳           | にんじん<br>ホールトマト     | にんにく, 玉葱<br>キャベツ            |                  | 油            |               |
| 3<br>金  | 窯焼きビビンバ      | 豚ひき肉<br>赤みそ        |              | にんじん<br>こまつな       | にんにく, しょうが<br>もやし           | 精白米<br>砂糖        | 油, ごま<br>ごま油 | 796           |
|         | 豆腐とたまごのスープ   | 鶏肉, 豆腐<br>たまご      | わかめ          | にんじん               | しいたけ, だけのこ<br>長葱            | でんぷん             | ごま油          |               |
|         | 果物(パイン)／牛乳   |                    | 牛乳           |                    | パイン                         |                  |              |               |
| 6<br>月  | ハヤシライス       | 豚肉                 | 粉チーズ         | にんじん               | 玉葱<br>マッシュルーム               | 精白米, 押麦<br>小麦粉   | 油<br>バター     | 889           |
|         | スティックサラダ     |                    |              | にんじん               | きゅうり<br>大根                  | 砂糖               | ごま<br>油      |               |
|         | 牛乳           |                    | 牛乳           |                    |                             |                  |              |               |
| 7<br>火  | 五目寿司         | 鶏肉<br>油揚げ          |              | にんじん<br>さやいんげん     | だけのこ                        | 精白米, 砂糖          | ごま           | 836           |
|         | さばの野菜あんかけ    | さば                 |              | ピーマン<br>にんじん       | にんにく, しょうが<br>玉葱, もやし, しいたけ | でんぷん<br>砂糖       | 油<br>ごま油     |               |
|         | セタかきたま汁／牛乳   | 鶏肉, たまご            | 牛乳           | こまつな<br>にんじん       |                             | そうめん, だん<br>でんぷん |              |               |
| 8<br>水  | チリビーンズドッグ    | 豚ひき肉, 大豆           | チーズ          | トマトピューレ            | しょうが, にんにく<br>玉葱            | コッペパン<br>砂糖      | 油            | 889           |
|         | キャベツのクリーム煮   | ベーコン<br>鶏肉         | 牛乳<br>生クリーム  | にんじん               | 玉葱, キャベツ<br>マッシュルーム         | じゃがいも<br>小麦粉     | 油<br>バター     |               |
|         | 海藻サラダ／牛乳     |                    | 海藻ミックス<br>牛乳 | にんじん               | キャベツ, きゅうり<br>コーン, 玉葱       | 砂糖               | ごま油          |               |
| 9<br>木  | こぎつねごはん      | 油揚げ<br>鶏ひき肉        |              | にんじん               |                             | 精白米<br>砂糖        | 油            | 801           |
|         | すごもりたまご      | ベーコン, たまご          | チーズ          |                    | キャベツ                        |                  |              |               |
|         | 豚汁／牛乳        | 豚肉, 豆腐<br>赤みそ, 白みそ | 牛乳           | にんじん               | ごぼう, 大根<br>長葱               | じゃがいも<br>こんにゃく   |              |               |
| 10<br>金 | ねぎ塩豚丼        | 豚肉                 |              | にら                 | 長葱, にんにく<br>もやし, 玉葱, シモン    | 精白米<br>精麦, でんぷん  | 油, ごま油<br>ごま | 790           |
|         | フルーツポンチ      |                    |              |                    | パイン缶, みかん缶<br>もも缶           |                  |              |               |
|         | 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。