

7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	
13月	えびレタスチャーハン/牛乳	ベーコン,えび	牛乳		長葱,レタス,コーン にんにく,しょうが	精白米 精麦	油 ごま	832
	青のりポテト	大豆	青のり			でんぷん じゃがいも	油	
	ひき肉とワンタンのスープ	豚ひき肉		にんじん こまつな	しょうが,もやし 長葱	ワンタンの皮	油 ごま油	
14火	セサミトースト/牛乳		牛乳			食パン はちみつ,砂糖	ごま バター	820
	かぼちゃのクリーム煮	ベーコン,鶏肉 いんげん豆	牛乳,生クリーム 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	玉葱,マッシュルーム	小麦粉	油 バター	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり,もやし コーン,玉葱	砂糖	油,ごま油	
15水	ドライカレー	豚ひき肉 ひよこ豆		にんじん トマトジュース	しょうが,にんにく,玉葱 セロリ,グリーンピース	精白米,精麦 砂糖,小麦粉	油	866
	不思議な目玉焼き		粉寒天 牛乳		もも缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
16木	ピザドッグ	ベーコン	チーズ	にんじん,ピーマン トマトピューレ	玉葱,にんにく マッシュルーム	コッペパン	油	805
	コーンポタージュ	ベーコン いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ	玉葱,コーン クリームコーン	じゃがいも	油 バター	
	フレンチサラダ/牛乳		牛乳	こまつな 赤ピーマン	キャベツ,きゅうり 玉葱	砂糖	油	
17金	ゆかりごはん/牛乳		牛乳	ゆかり粉		精白米	ごま	743
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭,白みそ		にんじん さやいんげん	玉葱,もやし,えのき キャベツ,しめじ	砂糖	バター	
	かきたま汁	豆腐 たまご		こまつな	たけのこ,長葱 しいたけ	でんぷん		

※ 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。