

7月の献立 NO.3

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	
20月	麻婆茄子丼	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,にんにく 長葱,だけのご しいだけ,なす	精白米 砂糖,てんぷん	油,ごま油	790
	青菜と春雨のスープ	鶏肉		にんじん	しょうが,えのき 長葱,しんとりな	はるさめ	油,ごま油	
	牛乳		牛乳					
21火	うなぎごはん 	うなぎの蒲焼		あさつき		精白米,砂糖 てんぷん	ごま	761
	けんちん汁	鶏肉,豆腐	★土用の丑の日★		にんじん	ごぼう,大根 長葱	こんにゃく ごま油	
	果物(メロン)/牛乳		牛乳		メロン			
22水	ソース焼きそば/牛乳	豚肉	牛乳	にんじん	キャベツ,玉葱 もやし	中華めん	油	765
	たまごスープ	たまご,ベーコン 豆腐		ほうれんそう	えのきだけ	てんぷん		
	杏仁ゼリー		粉寒天 牛乳		みかん缶	砂糖		
27月	ごはん/手作りふりかけ	おかか	塩昆布			精白米,砂糖	ごま	832
	じゃがいものどぼろ煮	豚ひき肉,鶏ひき肉 大豆		にんじん ざやいんげん	玉葱	じゃがいも,砂糖 てんぷん	油	
	みそ汁/牛乳	豆腐,油揚げ 赤みそ,白みそ	わかめ 牛乳	こまつな	長葱			
28火	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉 大豆		にんじん ホールトマト トマトピューレ	にんにく,しょうが 玉葱,マッシュルーム トマトペースト	スパゲティ 砂糖	油	853
	ポテトと野菜のソテー	ベーコン		こまつな	玉葱	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳					
29水	中華丼	豚肉,えび,いか うずら卵		にんじん チンゲン菜	しょうが,だけのご 玉葱,もやし,長葱	精白米 精麦,てんぷん	ごま油	768
	豆腐スープ	鶏肉,豆腐		にんじん こまつな	しいだけ しょうが,長葱		油 ごま油	
	牛乳		牛乳					
30木	揚げパン(きな粉)	きな粉				ミルクパン 砂糖	油	830
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン 豚肉		にんじん	玉葱,コーン グリーンピース	じゃがいも てんぷん	油	
	果物(スイカ)/牛乳		牛乳		スイカ			
31金	夏野菜カレー	豚肉		かぼちゃ,にんじん トマトピューレ	にんにく,しょうが なす,玉葱	精白米,精麦 小麦粉	油,バター	894
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん			
	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。