

# 8・9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	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8月	25火	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(なし)			なし				
		牛乳		牛乳					
	26水	千ジャオロース丼	豚肉	にんじん ピーマン, にら	にんにく, しょうが 玉葱 だけのこ, しいだけ	精白米, 精麦 砂糖, てんぷん	油, ごま油	774	
		わかめスープ	鶏肉 豆腐	わかめ	こまつな	長葱, もやし			
		牛乳		牛乳					
	27木	ベーコンチーズドック	ベーコン	チーズ	パセリ	玉葱, コーン	コッペパン	油	802
		ポテトのケチャップ和え	大豆, 白みそ				でんぷん 砂糖, じゃがいも	油, バター	
		ABCスープ/牛乳	豚肉	牛乳	にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	マカロニ	油	
	28金	ごはん					精白米		853
		アジフライ	あじ				小麦粉 パン粉	油	
		根菜のごま汁/牛乳	豚肉, 油揚げ 赤みそ, 白みそ	牛乳	にんじん	だいこん, ごぼう 長葱	じゃがいも	油 ごま	
31月	煮込みうどん	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	玉葱, 白菜 長葱	冷凍うどん 砂糖		753	
	天ぷら(いも・いか)	いか				さつまいも 小麦粉	油		
	牛乳		牛乳						
9月	1火	ごはん				精白米		749	
		肉じゃが	豚肉	にんじん さやいんげん	玉葱 しいたけ	じゃがいも しらたき, 砂糖	油		
		なめこ汁/牛乳	豆腐 赤みそ	わかめ 牛乳	こまつな	なめこ 長葱			
	2水	えびクリームライス	えび, 鶏肉 いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん	玉葱, エリンギ えのき, マッシュルーム	精白米 精麦, 小麦粉	油 バター	788
		アツルゼリー		粉寒天		りんごジュース りんご缶	砂糖		
		牛乳		牛乳					
	3木	チリチースドック	豚ひき肉, 大豆	チーズ	トマトピューレ	しょうが, にんにく 玉葱	コッペパン 砂糖	油	784
		かぼちゃのポタージュ	いんげん豆	牛乳 生クリーム	にんじん かぼちゃ, パセリ	玉葱		バター	
		イタリアンサラダ/牛乳		牛乳	にんじん, こまつな 赤ピーマン	キャベツ きゅうり	砂糖	油	
	4金	キムチチャーハン/牛乳	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	白菜キムチ	精白米	油, ごま	765
		拌三絲			にんじん	もやし きゅうり	はるさめ 砂糖	ごま油	
		クリームコーンのたまごスープ	豆腐 たまご		にんじん ほうれん草	クリームコーン しょうが	でんぷん	ごま油	

※ 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。