

9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	
7月	広東つけ麺	豚肉,たまご		にんじん チンゲン菜	にんにく,しょうが,玉葱 もやし,長葱,しいたけ	中華めん でんぷん	油 ごま油	795
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶,もも缶 パイン缶			
	牛乳		牛乳					
8火	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉葱 マッシュルーム	精白米,押麦 小麦粉	油 バター	878
	ビーンズサラダ	ひよこ豆,大豆		にんじん,こまつな パセリ	キャベツ,コーン きゅうり,レモン,玉葱	砂糖	オリーブ油	
	牛乳		牛乳					
9水	さんまのひつまぶし	さんま			しょうが	精白米 でんぷん,砂糖	油,ごま	866
	菊花入りお浸し	★重陽の節句★		ほうれん草 にんじん	キャベツ きくの花			
	さつまいものみそ汁/牛乳	赤みそ 白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,大根 長葱	さつまいも こんにゃく	油	
10木	アッフルシナモントースト				りんごジャム レモン	食パン		765
	ポークシチュー	豚肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト	しょうが,にんにく 玉葱,マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	海藻サラダ/牛乳		海藻ミックス 牛乳	にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱	砂糖	ごま油	
11金	カラフルピラフ	ベーコン		にんじん 赤ピーマン,ピーマン	玉葱,マッシュルーム グリーンピース	精白米	油 バター	821
	魚のクラッカー揚げ	メルルーサ				小麦粉,クラッカー	油	
	洋風たまごスープ/牛乳	ベーコン,豆腐 たまご	牛乳	にんじん こまつな	玉葱	でんぷん		
14月	麻婆丼	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,長ねぎ にんにく,玉葱 だけの,しいたけ	精白米,精麦 砂糖,でんぷん	油,ごま油	791
	中華スープ	鶏肉		にんじん チンゲン菜	長葱,しめじ	はるさめ	ごま油	
	牛乳		牛乳					
15火	サーモンのクリームスパゲティ	ベーコン 鮭	牛乳,生クリーム 粉チーズ	ほうれん草	にんにく,玉葱 マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉	油,バター	872
	グリーンサラダ			こまつな	キャベツ,きゅうり コーン	砂糖	ごま油	
	果物(マスカット)/牛乳		牛乳		マスカット			
16水	栗ご飯					精白米 もち米	栗,黒ごま	859
	揚げさばのみぞれ和え	さば		あさつき	しょうが だいこん	小麦粉,でんぷん 砂糖	油	
	豚汁/牛乳	豚肉,豆腐 赤みそ,白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう,大根 長葱	じゃがいも こんにゃく	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。