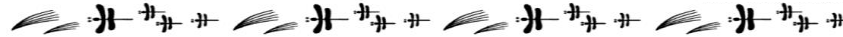


9月の献立 NO.3

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	
17 木	ミニ駒運動会のため給食なし (雨天中止の場合は、午前中4時間授業 給食なし)							
18 金	カレーナンチースドック	豚ひき肉 大豆	チーズ	にんじん	玉葱,セロリ しょうが,にんにく	ナン,パン粉	油	787
	カントリースープ	豚肉		にんじん	玉葱,マッシュルーム キャベツ,しょうが	じゃがいも	油	
	果物(なし)/牛乳		牛乳		なし			
19 土	八珍豆腐丼	豚肉,えび,いか うずら卵,豆腐		にんじん こまつな	玉葱,だけのこ しいだけ,キャベツ	精白米,砂糖 精麦,てんぷん	油 ごま油	773
	果物(ぶどう)				ぶどう			
	牛乳		牛乳					
24 木	鶏五目ごはん	油揚げ,鶏肉		にんじん	ごぼう しいだけ	精白米 砂糖	油	776
	ししゃもの磯辺揚げ		ししゃも 青のり			小麦粉	油	
	呉汁/牛乳	大豆,豆乳,白みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう,だいこん 長葱	こんにゃく 里芋,てんぷん	油	
25 金	お好み焼きドック	豚肉,いか おかつ	チーズ 青のり		キャベツ コーン	コッペパン	油	783
	ポトフ	ベーコン 豚肉		にんじん	玉葱,キャベツ	じゃがいも	油	
	スティックサラダ/牛乳		牛乳	にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	練りごま すりごま,油	
28 月	上海焼きそば	豚肉 いか		にんじん	しょうが,にんにく 玉葱,しいだけ,だけのこ キャベツ,もやし	中華めん	油	791
	たまごスープ	豆腐 たまご	ごま油	こまつな	しいだけ だけのこ	てんぷん		
	フライドポテト/牛乳	ひよこ豆	牛乳	パセリ		じゃがいも てんぷん	油	
29 火	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		802
	ミックスフライ(白身魚・えび)	えび メルルーサ				小麦粉 パン粉	油	
	具沢山みそ汁	豚肉,油揚げ 赤みそ,白みそ		にんじん	キャベツ,だいこん ごぼう,長葱	里芋	油	
30 水	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	食パン	バター	793
	チリコンカン	豚ひき肉,ベーコン 大豆,金時豆		にんじん,ピーマン ホールトマト トマトピューレ	セロリ,にんにく 玉葱,コーン マッシュルーム	じゃがいも	油	
	サワーポンチ/牛乳		牛乳		パイン缶,みかん缶 もも缶			

※ 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。