

# 10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	
1 木	けんちんうどん * 十五夜 *	鶏肉 油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう,大根 長葱	冷凍うどん こんにゃく,里芋	ごま油	787
	チーズポテト		粉チーズ	パセリ		じゃがいも	油	
	みたらし団子/牛乳		牛乳			白玉粉,上新粉 砂糖,でんぷん		
2 金	窯焼きビビンバ	豚肉 赤みそ		にんじん こまつな	にんにく,しょうが もやし	精白米 砂糖	油,ごま油 ごま	764
	豆腐とたまごのスープ	鶏肉,豆腐 たまご	わかめ	にんじん	しいたけ,長葱 たけのこ	でんぷん	ごま油	
	果物(ぶどう)/牛乳 *豆腐の日*		牛乳		ぶどう			
5 月	たれカツ丼	鶏肉			しょうが キャベツ	精白米,小麦粉 パン粉,砂糖	油	861
	根菜汁	油揚げ,赤みそ 白みそ		にんじん	大根,ごぼう えのき,長葱	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳					
6 火	メキシカンライス	鶏肉		にんじん	玉葱 マッシュルーム	精白米	バター 油	821
	フロッコリーのグラタン	ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー	玉葱	じゃがいも 小麦粉,パン粉	油 バター	
	水菜と豆腐のスープ/牛乳	ベーコン 豆腐	牛乳	水菜	えのき			
7 水	回鍋肉丼	豚肉 赤みそ,豆みそ		にんじん ピーマン	しょうが,にんにく 長葱,キャベツ,たけのこ	精白米,砂糖 でんぷん	油 ごま油	756
	春雨スープ	鶏肉		にんじん,こまつな	にんにく,しょうが 長葱	春雨	油	
	パインゼリー/牛乳		粉寒天 牛乳		パインジュース パイン缶	砂糖		
8 木	カレーミートサンド/牛乳	豚肉 大豆	チーズ 牛乳		にんにく,玉葱	コッペパン 小麦粉	油	793
	ポトフ	豚肉		にんじん	エリンギ,キャベツ 玉葱,マッシュルーム	じゃがいも	油	
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり,キャベツ コーン,玉葱	砂糖	ごま	
9 金	ごはん/牛乳 *目の愛護デー*		牛乳			精白米		744
	秋鮭の西京焼き	鮭 白みそ			しょうが	砂糖		
	ほうれん草ときこのソテー	ベーコン		にんじん,こまつな ほうれん草	しめじ コーン		油	
	かきたま汁	豆腐 たまご	わかめ		長葱	でんぷん		