

# 10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	
12月	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん トマトピューレ	にんにく、しょうが 玉葱	精白米、精麦 じゃがいも、小麦粉	油 バター	866
	スティックサラダ			にんじん	きゅうり だいこん	砂糖	練りごま すりごま油	
	果物(メロン)/牛乳		牛乳		メロン			
13火	ツナチーズドック	ツナ	チーズ	パセリ	コーン、玉葱	コッペパン	油	839
	ポークビーンズ	ベーコン、豚肉 いんげん豆		にんじん、ホールトマト トマトピューレ	玉葱	じゃがいも 砂糖	油	
	コールスローサラダ/牛乳		牛乳	にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、玉葱		油	
14水	中華丼	豚肉、えび、いか うすら卵		にんじん チンゲン菜	しょうが、たけのこ 玉葱、白菜、長葱	精白米 てんぷん	ごま油	781
	中華ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり コーン、長葱	砂糖	油、ごま油 ごま	
	果物(梨)/牛乳		牛乳		梨			
15木	さつまいもごはん					精白米 さつまいも	黒ごま	784
	肉豆腐	豚肉、豆腐		にんじん こまつな	しいたけ、玉葱 長葱	糸こんにゃく 砂糖	油	
	ごま酢和え/牛乳		牛乳	にんじん、こまつな ほうれん草	キャベツ	砂糖	すりごま 練りごま	
16金	ナンピザドック	ベーコン	チーズ	にんじん、ピーマン トマトピューレ	玉葱、マッシュルーム にんにく	ナン	油	736
	ジャーマンポテト	ベーコン		さやいんげん	玉葱	じゃがいも	油	
	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	
19月	さんまの蒲焼丼	さんま			しょうが	精白米、砂糖 小麦粉、てんぷん	油	896
	みそ汁	豆腐、油揚げ 赤みそ、白みそ		にんじん こまつな	玉葱、だいこん			
	果物(ぶどう)/牛乳		牛乳		ぶどう			
20火	きのこのトマトスパゲッティ	ベーコン 豚肉	生クリーム 粉チーズ	にんじん トマトピューレ	にんにく、しょうが、玉葱 エリンギ、マッシュルーム しめじ、トマトペースト	スパゲッティ	油	810
	ごまドレサラダ			にんじん こまつな	キャベツ、きゅうり	砂糖	練りごま すりごま油	
	果物(柿)/牛乳		牛乳		柿			
21水	えびチャーハン	ベーコン、えび		にんじん、ピーマン	長葱、コーン しょうが、にんにく	精白米 精麦	油、ごま	823
	ひき肉とワンタンのスープ	豚肉		にんじん、こまつな	しょうが、もやし 長葱	ワンタンの皮	油 ごま油	
	大学芋/牛乳		牛乳			さつまいも、砂糖 水あめ	油 黒ごま	