

# 10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 (熱ゆ力になる)		エネルギー kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
22 木	焼き肉丼	豚肉		にんじん にら	にんにく,玉葱 しょうが,エリンギ	精白米 精麦	油,ごま油 ごま	839
	キムチスープ	豚肉,豆腐 たまご		にんじん	しょうが,玉葱 白菜,キムチ	でんぷん	油	
	果物(りんご)/牛乳		牛乳		りんご			
23 金	揚げパン(ココア)					ミルクパン グラニュー糖	油	840
	ホワイトシチュー	鶏肉,いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉葱,しめじ マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	フレンチサラダ/牛乳		牛乳	こまつな 赤ピーマン	キャベツ,きゅうり 玉葱	砂糖	油	
26 月	チリビーンズライス	いんげん豆,大豆 豚肉,ベーコン		にんじん,トマトピューレ トマトジュース	玉葱,にんにく	精白米,砂糖 じゃがいも	油	849
	海藻サラダ		海藻ミックス	にんじん	キャベツ,きゅうり コーン,玉葱	砂糖	ごま油	
	不思議な目玉焼き/牛乳		粉寒天,牛乳		もも缶	砂糖		
27 火	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		750
	魚のバーベキューソースがけ	さわら			しょうが,りんご 玉葱,レモン	砂糖	油	
	小松菜の煮浸し	油揚げ おかか		こまつな にんじん	キャベツ			
	みそ汁	白みそ 赤みそ	わかめ		玉葱,長葱	じゃがいも		
28 水	ジャージャー麺	豚肉 赤みそ,豆みそ		にんじん	玉葱,長葱,もやし しょうが,きゅうり	中華めん 砂糖,でんぷん	油 ごま油	824
	たまごスープ	鶏肉,豆腐 たまご		にんじん こまつな	しいたけ,たけのこ えのき	でんぷん		
	牛乳		牛乳					
29 木	栗入り炊き込みごはん	鶏肉		にんじん	しめじ	精白米,もち米 砂糖	油,栗	848
	鶏肉のレモン揚げ	鶏肉			レモン	小麦粉,でんぷん	油	
	おろし煮浸し			ほうれん草	大根,えのき キャベツ			
	さつまいものみそ汁/牛乳	油揚げ,豆腐 赤みそ,白みそ	牛乳	こまつな	長葱	さつまいも		
30 金	はちみつレモントースト		★ハロウィンメニュー★		レモン	食パン,はちみつ グラニュー糖	バター	865
	かぼちゃのクリーム煮	ベーコン,鶏肉 いんげん豆	牛乳,生クリーム 粉チーズ	にんじん かぼちゃ	玉葱 マッシュルーム	小麦粉	油 バター	
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん こまつな	きゅうり,もやし コーン,玉葱	砂糖	油 ごま油	
	グレープゼリー/牛乳		粉寒天 牛乳		ぶどうジュース ぶどう缶	砂糖		