

11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	
16月	きのこおこわ/牛乳	油揚げ	牛乳		しめじ、えのき しいたけ	精白米 もち米、砂糖		774
	厚焼きたまご	たまご 豚ひき肉		にんじん	しいたけ 玉葱	砂糖	油	
	野菜のごま和え			にんじん ほうれん草	キャベツ	砂糖	すりごま	
	みそ汁	赤みそ 白みそ		こまつな	玉葱	さつまいも		
17火	ホットドッグ/牛乳	ウィンナー	牛乳		キャベツ	コッパン	油	823
	カントリースープ	豚肉		にんじん	しょうが、キャベツ マッシュルーム、玉葱	じゃがいも	油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん、缶、もも缶 パイナップル、ぶどう缶			
18水	ジャージャン豆腐丼	生揚げ 豚肉、赤みそ		にんじん にら	しょうが、だんご キャベツ、長ねぎ しいたけ、玉葱	精白米、砂糖 でんぷん	油 ごま油	836
	青菜と春雨のスープ	豚肉		にんじん	しょうが、しいたけ 長葱、苜蓿菜	春雨	油 ごま油	
	果物(洋梨)/牛乳		牛乳		洋梨			
19木	ごはん/牛乳		牛乳			精白米		804
	豚肉のスタミナ焼き	豚肉			長葱、しょうが にんにく	砂糖	油 ごま油	
	野菜の生姜醤油和え			こまつな にんじん	キャベツ、きゅうり しょうが、レモン			
	根菜のごま汁	油揚げ、赤みそ 白みそ		にんじん	だいこん ごぼう、長葱	里芋 こんにゃく	油 すりごま	
20金	カレーうどん/牛乳	豚肉 油揚げ	牛乳	にんじん こまつな	玉葱、長葱	冷凍うどん でんぷん		758
	青菜とささ身のあえ物	鶏ささみ		にんじん ほうれん草	もやし			
	スイートポテト		牛乳 生クリーム			さつまいも 砂糖、はちみつ	バター	
24火	吹き寄せごはん/牛乳	鶏肉 えび	牛乳	にんじん	グリーンピース しめじ	精白米 もち米	油、栗	855
	さんまの塩焼き	さんま						
	おろし煮浸し	*和食の日*		にんじん こまつな	だいこん、えのき キャベツ			
	のっぺい汁	豆腐		にんじん	ごぼう、だいこん しいたけ、長葱	里芋、こんにゃく でんぷん		
25水	ごはん/ひじきのふりかけ	おかか	ひじき			精白米 砂糖	白ごま	794
	すき焼き風煮物	豚肉 焼き豆腐		にんじん ほうれん草	玉葱、長葱 しいたけ、えのき	しらたき 垂心、砂糖	油	
	野菜のピリ辛和え/牛乳			にんじん こまつな	だいずちやし にんにく	砂糖	ごま油	
26木	フレンチトースト	たまご	牛乳			食パン 砂糖	バター	876
	きのこのブラウンシチュー	豚肉	粉チーズ	にんじん ホールトマト	にんにく、しょうが まいたけ、エリンギ グリーンピース、玉葱	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
	ツナサラダ	ツナ		にんじん こまつな	きゅうり、キャベツ	砂糖	油、ごま油 すりごま	
	果物(みかん)/牛乳		牛乳		みかん			
27金	鮭と野沢菜のごはん	鮭		野沢菜		精白米	油 ごま	792
	煮込みおでん	さつま揚げ、ちくわ がんもどき、うすら餅	こんぶ	にんじん	だいこん	こんにゃく ちくわ、砂糖		
	小松菜の煮浸し	おかか		にんじん こまつな	えのき 白菜			
	抹茶ミルクゼリー/牛乳		牛乳 粉糖、天			砂糖		
30月	新米ごはん/牛乳		牛乳			精白米		825
	とんかつ	豚肉				小麦粉 パン粉	油	
	おかか和え	おかか		にんじん こまつな	キャベツ			
	具沢山みそ汁	油揚げ、赤みそ 白みそ		にんじん	ごぼう、だいこん 長葱	じゃがいも こんにゃく	油	