

# 12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	
14月	みぞカツ丼	豚肉 赤みそ			キャベツ にんにく	精白米、小麦粉 パン粉、砂糖	油、ごま油 ごま	874
	けんちん汁	鶏肉 豆腐		にんじん	ごぼう、大根 長葱	里芋 こんにゃく	ごま油	
	牛乳		牛乳					
15火	わかめラーメン	豚肉 うずら卵	わかめ		しょうが、にんにく メンマ、長葱、もやし	中華めん 砂糖	ごま油 油	791
	ステックサラダ			にんじん	大根、きゅうり	砂糖	油、練りごま すりごま	
	サワーボンチ/牛乳		牛乳		パイン缶、もも缶 みかん缶			
16水	ごはん/魚のみそだれ焼き	メカジキ 赤みそ				精白米 砂糖	ごま	738
	鶏肉とごぼうの炒め煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	油 ごま油	
	かきたま汁/牛乳	豆腐 たまご	わかめ 牛乳		長葱	でんぷん		
17木	ホットチーズサンド	ハム	チーズ		きゅうり、ピクルス	コッパン		874
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン 豚肉		にんじん	玉葱、コーン グリーンピース	じゃがいも でんぷん	油	
	ごまドレッシングサラダ			にんじん こまつな	キャベツ きゅうり	砂糖	油、練りごま すりごま	
18金	ココアゼリー/牛乳		牛乳 生クリーム			パールアガー 砂糖		809
	カラフルピラフ/牛乳	ベーコン	牛乳	にんじん 赤ピーマン、ピーマン	玉葱、グリーンピース マッシュルーム	精白米	油 バター	
	たまごのココット	豚ひき肉 たまご	チーズ	トマト、ビュレ	玉葱		油	
21月	わかめスープ/ヨーグルト	ベーコン 豆腐	わかめ ヨーグルト	水菜	えのき			767
	みぞ煮込みうどん	鶏肉 赤みそ、白みそ		にんじん ほうれん草	玉葱、白菜 長葱	冷凍うどん	☆冬至メニュー☆	
	かぼちゃコロッケ	豚ひき肉	牛乳	かぼちゃ	玉葱	乾燥マッシュポテト 小麦粉、パン粉	バター 油	
22火	もやしと青菜のナムル/牛乳		牛乳	こまつな	だいず、もやし にんにく	砂糖	ごま油	839
	ごはん/ぶりの照り焼き	ぶり				精白米 砂糖、でんぷん		
	ひじきの炒め煮	油揚げ	ひじき	にんじん	しいたけ	砂糖	油	
23水	豚汁/牛乳	豚肉、豆腐 赤みそ、白みそ	牛乳	にんじん	ごぼう、大根 長葱、えのき	里芋 こんにゃく	油	849
	きな粉トースト/牛乳	きな粉	牛乳			食パン 砂糖	バター	
	冬野菜のクリーム煮	鶏肉 いんげん豆	牛乳 粉チーズ	にんじん かぶの葉	玉葱、しめじ、かぶ えのき、マッシュルーム	じゃがいも 小麦粉	油 バター	
24木	ツナサラダ/果物(みかん)	ツナ		こまつな にんじん	きゅうり、キャベツ みかん	砂糖	油、ごま油 すりごま	820
	豚ごぼう丼/牛乳	豚肉	牛乳	こまつな	玉葱、ごぼう	精白米、精麦 砂糖、赤こんにゃく	油	
	いも団子汁	油揚げ		にんじん こまつな	ごぼう、大根 長葱	じゃがいも でんぷん	油	
25金	果物(りんご)				りんご			898
	キャロットライス/牛乳		牛乳	にんじん		精白米	バター	
	ローストチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖、でんぷん		
	フロッキーサラダ		チーズ	フロッキー にんじん	コーン 玉葱	砂糖	油	
ABCスープ	豚肉		にんじん こまつな	玉葱 キャベツ	ABCマカロニ	油		
サワーゼリー		粉寒天		さくらんぼ缶 もも缶、みかん缶	砂糖			

クリスマスメニュー