6月の献立

駒形中学校

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
1 木	わかめごはん		炊き込みわかめ			精白米		833
	とりの唐揚げ	鶏肉			しょうが	でんぷん	油	
	野菜ゆめ	ベーコン		にんじん, ピーマン	玉葱, キャベツ		油	
	みそ汁/牛乳	油揚げ, 白みそ, 赤みそ		ほうれんそう	だいこん, 長ねぎ	じゃがいも		
2 金	ジャージャー麺	豚ひき肉, 赤みそ, 豆みそ		にんじん	しょうが, 長ねぎ, 玉葱, きゅうり, もやし	中華めん, 砂糖, でんぷん	油　ごま油	828
	グリーンポテト		あおのり			じゃがいも		
	アップルゼリー		粉寒天		りんごジュース, りんご缶	砂糖		
	牛乳							
5 月	パインパン/牛乳		／牛乳			パインパン		851
	ラザニア風ポテト	豚ひき肉	牛乳, 生クリーム, ピザチーズ	にんじん, トマト缶	にんにく, しょうが, 玉葱, セロリー, マッシュルーム缶	じゃがいも, 小麦粉, 砂糖	バター油	
	せん切り野菜スープ	ベーコン		にんじん	玉葱, えのきたけ, キャベツ, セロリー			
	果物(オレンジ)				国産バレンシアオレンジ			
6 火	ごはん					精白米		740
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭, 赤みそ		ピーマン	しょうが, にんにく, 玉葱, 長葱, キャベツ, しめじ, えのきたけ	砂糖, じゃがいも	バター油	
	炒りコンニャク	糸けずりぶし				こんにゃく, 砂糖	ごま油	
	かきたま汁/牛乳	豆腐, 卵/	わかめ/牛乳		長ねぎ/	でんぷん/		
7 水	むろぶしご飯	むろあじ節				精白米	オリーブ油	753
	豚肉と夏野菜の煮物	豚肉		にんじん トマト	にんにく, しょうが, 長ねぎ, 玉葱, なす	じゃがいも, 砂糖	油	
	不思議な目玉焼き		寒天 乳酸菌飲料		黄桃缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
8 木	枝豆いりかきあげ丼	むきえび, いか		にんじん, 糸みつば	玉葱, えだまめ	精白米, 小麦粉, 砂糖	油	827
	けんちん汁	鶏肉, 豆腐		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	じゃがいも	ごま油	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん			
	牛乳		牛乳					
9 金	スパゲッティーペスカトーレ	ベーコン, むきえび, いかリング	粉チーズ	トマト缶	にんにく, 玉葱	スパゲティ	油	762
	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, 玉葱	砂糖	油, ごま油	
	果物（すいか）				すいか			
	牛乳　入梅		牛乳					
12 月	きなこ揚げパン	きな粉				ミルクパン　砂糖	油	857
	卵のココット	鶏ひき肉, 豚ひき肉, 卵	ピザ用チーズ	トマトピューレ	玉葱, マッシュルーム缶		油	
	ＡＢＣスープ	鶏肉		にんじん, こまつな	玉葱, キャベツ	ABCマカロニ	油	
	牛乳		牛乳					
13 火	回鍋肉丼	豚肉, 赤みそ		にんじん	しょうが, にんにく, たけのこ, 長ねぎ, キャベツ	精白米, 押麦, 砂糖, でんぷん	油	819
	卵スープ	豆腐, 卵		にんじん, こまつな	えのきたけ	でんぷん	油	
	あじさいゼリー		寒天 乳酸菌飲料		ぶどうジュース	砂糖		
	牛乳		牛乳					
14 水	ドライカレー	豚ひき肉, レンズ豆		にんじん, トマトジュース	にんにく, しょうが, セロリー, 玉葱, グリンピース	精白米, 精麦, 小麦粉, 砂糖	油	776
	アスパラサラダ			アスパラガス, にんじん	キャベツ, きゅうり	砂糖	すりごま ごま油	
	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ			
	牛乳		牛乳					
15 木	ごはん/牛乳		／牛乳			精白米／		784
	アジフライ	あじ				小麦粉, パン粉, 生パン粉	油	
	野菜の生姜醤油和え			こまつな, にんじん	キャベツ, もやし, しょうが			
	豚汁	豚肉, 豆腐, 赤みそ, 白みそ		にんじん	ごぼう, だいこん, 長ねぎ	さつまいも, こんにゃく	油	

日	献立名	赤の食品（血や肉になる） 1群	2群	緑の食品（体の調子を整える） 3群	4群	黄の食品（熱や力になる） 5群	6群	ｴﾈﾙｷﾞｰ kcal
16 金	ごはん／牛乳		／牛乳			精白米／		756
	たらこふりかけ	たらこ		こまつな			油	
	豆腐の中華煮	豚肉, 豆腐		にんじん,チンゲン菜	しょうが, にんにく, たけのこ, 椎茸, 玉葱, 長ねぎ	砂糖, でんぷん	ごま油	
	春雨サラダ			にんじん	もやし, キャベツ, きゅうり	緑豆はるさめ, 砂糖	白ごま, ごま油	
19 月	五目ごはん／牛乳	鶏肉／	／牛乳	にんじん／	たけのこ／	精白米／		755
	ししゃもゴマ揚げ		ししゃも			小麦粉	白ごま, 油	
	野菜のピリ辛あえ			こまつな, にんじん	きゅうり, もやし, にんにく	砂糖	ごま油	
	みそ汁	油揚げ, 赤みそ, 白みそ	わかめ		長ねぎ	じゃがいも		
20 火	煮込みうどん	豚肉, 油揚げ		にんじん, こまつな	玉葱, はくさい, 長ねぎ	冷凍うどん, 砂糖		778
	ごまドレッシングサラダ			にんじん, ほうれんそう	キャベツ, きゅうり	砂糖	練りごま, すりごま, 油	
	もちっこ春巻き	ベーコン	プロセスチーズ			春巻きの皮, もち, 小麦粉	油	
	牛乳		牛乳					
21 水	梅若ご飯　夏至		炊き込みわかめ		カリカリ梅	精白米, もち米		753
	ほっけ文化干し	ほっけ						
	揚げごぼうサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, ごぼう	砂糖	油, すりごま, ごま油	
	みそ汁／牛乳	油揚げ, 白みそ, 赤みそ／	／牛乳	ほうれんそう／	長ねぎ／	さつまいも／		
22 木	メキシカンピラフ	豚肉, レンズ豆, むきえび		にんじん, ピーマン, トマトピューレ	玉葱, マッシュルーム缶	精白米	油	803
	かぼちゃのクリーム煮	ベーコン, 鶏肉, 白いんげん豆, 豆乳	牛乳, 粉チーズ	にんじん, かぼちゃ	玉葱	じゃがいも, 小麦粉	油, バター	
	果物　（メロン）				メロン			
	牛乳		牛乳					
23 金	シナモントースト					食パン, 砂糖	バター	740
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン, 豚肉, レンズ豆		にんじん	玉葱, コーン	じゃがいも, でんぷん	油	
	野菜サラダレモン風味			にんじん, こまつな	きゅうり, もやし, 玉葱, レモン	砂糖	油, ごま油	
	牛乳		牛乳					
26 月	お好み焼きドック	豚ひき肉, いか, 糸けずりぶし	ピザ用チーズ, あおのり		キャベツ	コッペパン, 中華めん	油	768
	ミネストローネ	ベーコン		にんじん,トマト缶	にんにく, 玉葱, キャベツ	じゃがいも, シェルマカロニ	油	
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん缶, パイン缶, 黄桃缶, ぶどう(缶詰)			
	牛乳		牛乳					
27 火	キムチ炒飯	豚肩肉, 豚ばら肉		にんじん, ピーマン	干し椎茸, 長ねぎ, しょうが, 白菜キムチ	精白米, 精麦	油, 白ごま	789
	チーズポテト		粉チーズ			じゃがいも	油	
	ワンタンスープ	鶏肉		にんじん, こまつな	もやし, たけのこ	乾燥ﾜﾝﾀﾝの皮		
	牛乳							
28 水	インディアン焼きそば	豚肉	あおのり	にんじん	玉葱, もやし, キャベツ	むし中華めん, じゃがいも	油	760
	変わりきゅうり				きゅうり, にんにく		油	
	フルーツ白玉				パイン缶, みかん缶, 黄桃缶	白玉粉, 砂糖		
	牛乳		牛乳					
29 木	ごはん　＊セレクト給食＊					精白米		771
	鶏肉のBBQ焼き／鶏肉のレモン焼き	鶏肉			にんにく, 玉葱	砂糖		
	五目きんぴら			にんじん	ごぼう	糸こんにゃく, じゃがいも, 砂糖	油, 白ごま	
	みそ汁／牛乳	油揚げ, 赤みそ, 白みそ／	わかめ／牛乳	こまつな／	だいこん, 長ねぎ／			
30 金	ゆかりごはん／牛乳		／牛乳	ゆかり／		精白米／		730
	魚の香味焼き	あこうだい			にんにく, しょうが	砂糖	ごま油	
	パリパリサラダ			にんじん	キャベツ　きゅうり　玉ねぎ	ワンタン皮	油	
	みそ汁	油揚げ　白みそ　赤みそ		ほうれんそう	玉ねぎ	じゃがいも		