7月の献立

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	
1 土	チキンカレーライス	鶏肉		にんじん,トマト	にんにく,しょうが,玉葱	米,麦,じゃがいも,はちみつ,小麦粉	油,バター	858
	ごまドレッシングサラダ			にんじん,赤パプリカ,こまつな	キャベツ,きゅうり	砂糖	練りごま,すりごま,油	
	ピーチゼリー		寒天		ももジュース,もも缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
4 火	坦々つけ麺	豚肉,赤みそ,豆みそ		にんじん,にら	にんにく,しょうが,たけのこ,長ねぎ,もやし	むし中華めん	ごま油,油	891
	青のりポテトビーンズ	大豆	あおのり			でんぷん,じゃがいも	油	
	東京都産トウモロコシ				とうもろこし			
	牛乳 ★3年生食材体験★		牛乳					
5 水	ベーコンチーズサンド	ベーコン	チーズ	パセリ	玉葱,コーン	コッペパン	油	760
	ポテトポタージュ	豆乳	牛乳,生クリーム	にんじん,パセリ	玉葱	じゃがいも	油,有塩バター	
	フレンチサラダ			にんじん,こまつな,赤パプリカ	キャベツ,きゅうり,玉葱	砂糖	油	
	牛乳		牛乳					
6 木	ねぎ塩豚丼	豚肉		にら	長ねぎ,にんにく,もやし,玉葱,レモン	米,麦,でんぷん	ごま油,油,白ごま	750
	豆腐のスープ	鶏肉,豆腐		にんじん,こまつな	しょうが,干し椎茸		油,ごま油	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん			
	牛乳		牛乳					
7 金	あなごいりちらし寿司	鶏肉,油揚げ,あなご		にんじん,さやいんげん	かんぴょう,干し椎茸,たけのこ	米,砂糖		740
	青菜と蒸し鶏の和え物	鶏肉		ほうれんそう	キャベツ,もやし	砂糖	ごま油,すりごま	
	七夕かきたま汁	鶏肉，卵		こまつな,にんじん		でんぷん,そうめん		
	青空ゼリー ★七夕メニュー★		寒天，乳酸菌飲料			砂糖,シロップ		
	牛乳		牛乳					
10 月	ごはん					米		756
	アジフライカレー風味	まあじ	粉チーズ			小麦粉,パン粉,生パン粉	油	
	野菜いそ和え		きざみのり	ほうれんそう,にんじん	もやし,キャベツ,えのきたけ			
	もずくスープ／牛乳	鶏肉,卵	沖縄もずく／牛乳	にんじん,こまつな	長ねぎ	でんぷん		

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	
11 火	きなこトースト	きな粉				黒砂糖パン,砂糖	有塩バター	811
	ポークビーンズ	ベーコン,豚肉,白いんげん豆		にんじん,トマト	玉葱	じゃがいも,砂糖	油	
	しらたきサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,玉葱，しらたき	砂糖	油,ごま油,ごま	
	牛乳		牛乳					
12 水	ほうれん草のクリームスパゲッティー	ベーコン,鶏肉,豆乳	牛乳,粉チーズ	にんじん,ほうれんそう	玉葱,ぶなしめじ	生パスタ,小麦粉	油,有塩バター	807
	フライドポテト入りサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,砂糖	油	
	果物（さくらんぼ）				さくらんぼ			
	牛乳		牛乳					
13 木	麻婆丼	豚ひき肉,豆腐,赤みそ,テンメンジャン		にんじん,にら	しょうが,にんにく,長ねぎ,玉葱,たけのこ(ゆで),干し椎茸	米,麦,砂糖,でんぷん	油,ごま油	801
	中華ドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ,きゅうり,もやし,コーン,長ねぎ	砂糖	油,ごま油,白ごま	
	果物（メロン）				メロン			
	牛乳		牛乳					
14 金	ごはん／のりの佃煮		／のり			米／砂糖		781
	ししゃもの南蛮づけ		ししゃも		長ねぎ	でんぷん,砂糖	油	
	野菜と春雨いため			にんじん,にら	にんにく,もやし,キャベツ	春雨	油,ごま油	
	にら玉汁／牛乳	鶏肉,卵／	／牛乳	にら／	玉葱／	でんぷん／		
18 火	ハヤシライス	豚肉	粉チーズ	にんじん	玉葱,マッシュルーム	精白米,麦,小麦粉	油,有塩バター	863
	じゃこ入りサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな,にんじん	キャベツ,もやし,きゅうり,玉葱	砂糖	白ごま,油,ごま油	
	しょうゆ卵	うずら卵						
	牛乳		牛乳					
19 水	ごはん／牛乳		／牛乳			米／		817
	春巻き	豚肉		にんじん,にら	しょうが,長ねぎ,もやし,たけのこ,干し椎茸	春巻きの皮,普通はるさめ,でんぷん,小麦粉	ごま油,油	
	コンナムル			こまつな	大豆もやし,にんにく		白ごま,ごま油	
	キムチスープ	鶏肉,豆腐,卵		にんじん	玉葱,白菜,キムチ，しょうが	でんぷん	油	

※献立は都合により変更することもありますので、ご了承ください。