9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	エネルギー kcal
4 月	夏野菜カレーライス	豚肉		かぼちゃ,にんじん,トマト	にんにく,しょうが,なす,ズッキーニ,玉葱	精白米,精麦,小麦粉	油,有塩バター	809
	オニオンドレッシングサラダ			にんじん,こまつな,パプリカ	きゅうり,もやし,玉葱	砂糖	油,ごま油	
	果物（梨）				梨			
	牛乳		牛乳					
5 火	きな粉揚げパン	きな粉				米粉パン,砂糖	油	844
	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		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					
6 水	十和田バラ焼き丼	豚ばら肉,豚肉,コチュジャン			玉葱,りんご,しょうが,にんにく	米,砂糖	ごま油,油	787
	冬瓜汁	鶏肉		にんじん,こまつな	とうがん,干し椎茸,たけのこ	でんぷん		
	りんごゼリー		寒天		りんご ジュース,りんご缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
7 木	ごはん					精白米		750
	焼きさばの味噌だれ	さば　赤みそ				砂糖		
	切り干し大根	油揚げ		にんじん,さやいんげん	切干しだいこん,干し椎茸	糸こんにゃく,砂糖		
	むらくも汁　牛乳	豆腐 たまご	牛乳	こまつな	えのきたけ,長ねぎ	でんぷん		
8 金	さんまのひつまぶし	さんま	きざみのり	万能ねぎ	しょうが	精白米,でんぷん,砂糖	油,白ごま	763
	辛子煮びたし			ほうれん草,にんじん	もやし,キャベツ	砂糖		
	豚汁	豚肉,豆腐,赤みそ,白みそ		にんじん	ごぼう,だいこん,えのきたけ,長ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	油	
	牛乳		牛乳					
11 月	ごはん／ひじきふりかけ		／ひじき，ちりめんじゃこ	ゆかり粉		精白米	ごま	750
	すき焼き風煮物	豚肉,焼き豆腐		にんじん,ほうれん草	玉葱,長ねぎ,干し椎茸,えのきたけ	しらたき,車ふ,砂糖	油	
	野菜のピリ辛あえ			こまつな,にんじん	大豆もやし,にんにく	砂糖	ごま油	
	牛乳		牛乳					
12 火	メキシカンライス	鶏肉		にんじん	玉葱,マッシュルーム	精白米	油	773
	なすのミートグラタン	豚ひき肉	牛乳,粉チーズ	にんじん,トマト	にんにく,玉葱,なす	小麦粉,じゃがいも,パン粉	油,有塩バター	
	レタスとベーコンのスープ	ベーコン		こまつな	玉葱,レタス,コーン			
	牛乳		牛乳					
13 水	わかめごはん		炊き込みワカメ			精白米		730
	鮭の照り焼き	鮭				砂糖		
	野菜のそぼろ煮	豚ひき肉		にんじん,さやいんげん	玉葱,たけのこ,干し椎茸	じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	
	かきたま汁／牛乳	豆腐,卵	牛乳	ほうれん草	長ねぎ	でんぷん		
14 木	たこめし	たこ,油揚げ		にんじん	しょうが	精白米,砂糖		730
	ししゃものカレー揚げ		ししゃも			小麦粉	油	
	野菜のごま酢あえ			こまつな,にんじん	キャベツ　もやし	砂糖	すりごま　練りごま	
	吉野汁／牛乳	鶏肉,豆腐	牛乳	ほうれん草	干し椎茸,ごぼう,だいこん,長ねぎ	じゃがいも,でんぷん		

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	エネルギー kcal
15 金	えびクリームライス	むきえび,鶏肉,白いんげん豆		にんじん	玉葱,エリンギ,マッシュルーム,えのきたけ	精白米,精麦,小麦粉	有塩バター,油	755
	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	
	果物（ぶどう）				ぶどう			
	牛乳		牛乳					
16 土	ミートソーススパゲティ	豚ひき肉,大豆	粉チーズ	にんじん,トマト缶,トマトピューレ	にんにく,しょうが,玉葱,マッシュルーム,トマト	スパゲティ,砂糖	油	750
	ハニーサラダ			ブロッコリー,にんじん	キャベツ,コーン	はちみつ	油	
	果物（梨）				なし			
	牛乳		牛乳					
20 水	上海焼きそば	豚肉,いか,むきえび		にんじん	しょうが,にんにく,玉葱,椎茸,たけのこ,キャベツ	むし中華めん	油	740
	青のりポテト	大豆	青のり			でんぷん,じゃがいも	油	
	中華スープ	鶏肉,豆腐		にんじん,こまつな	しょうが,干し椎茸,もやし,長ねぎ		油,ごま油	
	牛乳		牛乳					
21 木	むろぶしごはん	むろあじ節				精白米	オリーブ油	743
	じゃが芋のそぼろ煮	豚ひき肉,鶏ひき肉		にんじん,トマト	玉葱,干し椎茸,グリンピース	じゃがいも,砂糖,でんぷん	油	
	おかしな目玉焼き		粉寒天,乳酸菌飲料		白桃缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
22 金	さつま芋ごはん／牛乳		牛乳			精白米,さつまいも		754
	いかのさらさ揚げ	いか切り身			しょうが	でんぷん	油	
	千草和え	油揚げ		こまつな,にんじん	コーン	糸こんにゃく,砂糖	油,すりごま	
	せんべい汁	鶏肉		にんじん	ごぼう,干し椎茸,長ねぎ	しらたき,小麦かやきせんべい	油	
25 月	チンジャオロースー丼	豚肩肉,豚もも肉		にんじん,ピーマン,にら	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ,干し椎茸	精白米,精麦,砂糖,でんぷん	油,ごま油	805
	ごまドレッシングサラダ			にんじん,こまつな	キャベツ,コーン	砂糖	練りごま,すりごま,油	
	果物（プルーン）				プルーン			
	牛乳		牛乳					
26 火	中華風うま煮丼	むきえび,いか,豚肉,焼き豆腐,赤みそ,うずら卵		にんじん,こまつな	玉葱,たけのこ,干し椎茸,キャベツ,にんにく,しょうが	精白米,精麦,砂糖,でんぷん	油	730
	わかめサラダ		わかめ	にんじん	きゅうり,キャベツ,もやし,玉葱	砂糖	白ごま　ごま油	
	果物（冷凍みかん）				冷凍みかん			
	牛乳		牛乳					
27 水	シーフードピラフ	ベーコン,むきえび,いか		にんじん	玉葱,マッシュルーム	精白米	有塩バター,油	750
	ピザポテト		チーズ	ピーマン,トマトピューレ	玉葱,コーン,マッシュルーム,にんにく	じゃがいも	油	
	麦入りスープ	ベーコン,鶏肉		にんじん,こまつな	はくさい,キャベツ,セロリー	押麦		
	牛乳		牛乳					
28 木	窯焼きビビンバ	豚ひき肉,赤みそ		にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,大豆もやし	精白米,砂糖	油,ごま油,白ごま	756
	豆腐と卵のスープ	鶏肉,豆腐,卵	わかめ	にんじん	干し椎茸,たけのこ,長ねぎ	でんぷん	ごま油	
	さわやかみかんゼリー		粉寒天 乳酸菌飲料		みかん缶	砂糖		
	牛乳		牛乳					
29 金	味噌カツ丼	豚ヒレ肉 赤みそ			キャベツ,にんにく	精白米,押麦,小麦粉,パン粉,砂糖	油,ごま油 ごま	820
	お月見汁	豚肉		にんじん	たけのこ,長ねぎ,だいこん,干し椎茸	白玉粉		
	果物（マスカット）				マスカット			
	牛乳　★運動会応援＆十五夜メニュー★		牛乳					