



6月の献立



駒形中学校

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (骨や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		1献立 - kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
3月	パインパン/牛乳		牛乳	パインパン				822
	ラザニア風ポテト	豚ひき肉、レンズ豆、め、豆乳	ピザ用チーズ	じゃがいも、小麦粉、砂糖	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱、セロリ、マッシュルーム	
	せん切り野菜スープ 果物(でこぼん)	ベーコン、短冊				にんじん、パセリ	玉葱、えのきたけ、キャベツ、セロリ	
4月	かきあげ丼	むきえび、いか、大豆		精白米、小麦粉、砂糖	油	にんじん、糸みつば	玉葱	822
	けんちん汁	鶏肉、豆腐		じゃがいも	ごま油	にんじん、こまつな	ごぼう、だいこん、長ねぎ	
	果物(冷凍みかん) 牛乳						冷凍みかん	
5月	チキンライス	鶏肉		精白米	油	にんじん	玉葱、マッシュルーム缶、グリーンピース	803
	卵とほうれん草のグラタン	鶏肉、豆乳、卵	ピザ用チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	ほうれん草	玉葱	
	小松菜と豆腐のスープ 牛乳	ベーコン、豆腐				こまつな、にんじん	ぶなしめじ	
6月	ジャージャー麺	豚肉、大豆、赤みそ、豆みそ		中華めん、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん	しょうが、玉葱、きゅうり、もやし	793
	グリーンポテト		あおのり	じゃがいも				
	果物(スイカ) 牛乳						すいか	
10月	梅若ご飯		わかめ	精白米、もち米			乾燥カリカリ梅	741
	ほっけ文化干し	ほっけ						
	揚げごぼうサラダ みそ汁/牛乳	油揚げ、白みそ、赤みそ		さつまいも		ほうれん草	長ねぎ	
11月	きなご揚げパン /ココア揚げパン			きな粉				752 / 742
	豚肉とコーンの煮込み	ベーコン、豚肉、レンズ豆		じゃがいも、でんぷん	油	にんじん	玉葱、ホールコーン	
	オニオンドレッシングサラダ 牛乳			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、玉葱	
12月	カレーうどん	豚肉、油揚げ		冷凍うどん、でんぷん	油	にんじん、ほうれん草	玉葱、長ねぎ	791
	枝豆とひじきのサラダ		ひじき	砂糖	ごま油	にんじん、こまつな	えだまめ	
	大芋芋 牛乳			さつまいも、砂糖、水あめ	油			
13月	シナモントースト			食パン、砂糖	有塩バター			783
	サーモン入りシチュー	ベーコン、鮭、豆乳、白いんげん	粉チーズ	じゃがいも、小麦粉	油、有塩バター	にんじん	玉葱	
	野菜サラダレモン風味 牛乳			砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	きゅうり、もやし、玉葱、レモン	
14月	菜飯			精白米	油、白ごま	こまつな		710
	三鮮豆腐	豚肉、むきえび、豆腐		でんぷん	油	にんじん、チンゲンツアイ	長ねぎ、しょうが、たけのこ、干し椎茸	
	ツナサラダ 牛乳	ツナ		砂糖	油、ごま油	こまつな、にんじん	きゅうり、キャベツ	
17月	ご飯/ひじきふりかけ		ひじき、ちりめんじゃこ	精白米	白ごま			848
	たちうおフライ/牛乳	たちうお	牛乳	小麦粉、パン粉、生パン粉	油			
	野菜炒め もずくスープ	ベーコン、短冊			油	にんじん、ピーマン	玉葱、キャベツ	
18月	えび入り高野豆腐とごぼう丼	鶏肉、高野豆腐、むきえび		精白米、砂糖、でんぷん	油	にんじん	たけのこ、干し椎茸、長ねぎ	765
	豚汁	豚肉、豆腐、赤みそ、白みそ		じゃがいも	油	にんじん	ごぼう、だいこん、えのきたけ、こんにゃく、長ねぎ	
	カッパヨーグルト/牛乳		ヨーグルト/牛乳					

日	献立名	赤の食品 (血や肉になる)		黄の食品 (骨や力になる)		緑の食品 (体の調子を整える)		1献立 - kcal
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	
19水	インディアン焼きそば	豚肉	あおのり	中華めん、じゃがいも	油	にんじん	玉葱、もやし、キャベツ	730
	変わりきゅうり				ごま油		きゅうり、にんにく	
	フルーツ白玉 牛乳		牛乳	白玉粉、砂糖			パイン缶、みかん缶、黄桃缶	
20木	窯焼きピビンバ	豚肉、赤みそ		精白米、砂糖	油、ごま油	にんじん、こまつな	にんにく、しょうが、大豆もやし	798
	チーズポテト		粉チーズ	じゃがいも	油			
	ワンダンスープ 牛乳	鶏肉		乾燥わかしの皮		にんじん、こまつな	はくさい、たけのこ	
21金	麻婆茄子丼	豚肉、豆腐、赤みそ、テンメシジャン		米、砂糖、でんぷん	油、ごま油	にんじん、にら	しょうが、にんにく、長ねぎ、玉葱、たけのこ、椎茸、なす	763
	コンナムル			砂糖	白ごま、ごま油	にんじん、こまつな	大豆もやし、にんにく	
	あじさいゼリー 牛乳		寒天	砂糖			ぶどうジュース	
24月	ほうれん草のクリームスパゲッティ	ベーコン、鶏肉、レンズ豆、豆乳	粉チーズ	生パスタ、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、ほうれん草	玉葱、ぶなしめじ	788
	フライドポテト入りサラダ			じゃがいも、砂糖	油	にんじん	キャベツ、きゅうり	
	果物(さくらんぼ) 牛乳		牛乳				さくらんぼ	
25火	五目ご飯	鶏肉		精白米		にんじん	ごぼう	710
	ししゃものレモン揚げ	ししゃも		でんぷん、小麦粉	油		レモン	
	小松菜の煮びたし かきたま汁/牛乳	豆腐、卵	牛乳	でんぷん		ほうれん草	だいこん、長ねぎ	
26水	お好み焼きドック	豚ひき肉、いか	ピザ用チーズ、あおのり	コッペパン、中華めん	油		キャベツ	751
	ミネストローネ	ベーコン		じゃがいも、マカロニ	油	にんじん、トマト	にんにく、玉葱、キャベツ	
	フルーツヨーグルト 牛乳		ヨーグルト		牛乳		みかん缶、パイン缶、黄桃缶	
27木	いわしの蒲焼き丼	まいわし		精白米、小麦粉、でんぷん、砂糖	油		しょうが	826
	野菜の塩こんぶ和え		塩昆布	砂糖	ごま油	にんじん	キャベツ、きゅうり、しょうが	
	みそ汁 牛乳	豆腐、白みそ、赤みそ				ほうれん草	はくさい、玉葱	
28金	むろぶしご飯	むろあじ節		精白米	オリーブ油			725
	じゃが芋のとぼろ煮	豚肉、レンズ豆		じゃがいも、砂糖、でんぷん	油	にんじん、トマト	玉ねぎ、椎茸	
	果物(メロン) 牛乳						メロン	
29土	チキンカレーライス	鶏肉		精白米、じゃが芋、はちみつ、小麦粉	油、有塩バター	にんじん、トマト	にんにく、しょうが、玉葱	813
	わかめサラダ		生わかめ	砂糖	白ごま、ごま油	にんじん	きゅうり、キャベツ、もやし、玉葱	
	不思議な目玉焼き 牛乳		寒天	砂糖			黄桃缶	

