

7月 給食こんだてと主な使用食品

*アレルギーのある方は、食材の確認をおねがいします。

にち 日	ようび 曜日	こんだて (牛乳は毎日つきます)	エネルギー	牛乳	からだ 体をつくる	からだ ちょうし との 体の調子を整える	エネルギーになる
1日	火	ごはん ミソ 味噌けんちん汁 ジル アツア 厚揚げと豚肉 の炒め物 もやしのゆかりあえ	825	○	モメン豆腐 アツア 厚揚げ 木綿豆腐 ささみ 厚揚げ 豚肉	じゃがいも こんにやく だいこん にんじん ごぼ う ナガ タマ う 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれん そう にんにく もやし	コメ ムギ 米 麦
2日	水	キムチ丼 ワカメスープ のりあえ	719	○	豚肉	もやし キャベツキムチ にら しょうが にんにく わかめ にんじん ながねぎ こまつな のり	コメ ムギ アブラ 米 麦 ごま油 ごま
3日	木	ごはん ホイコーロー ジル ア 揚げなすサラダ	860	○	豚肉 タマゴ アブラア 卵 油揚げ	キャベツ アオ タマ 青ピーマン 玉ねぎ にんじん しょうが にんにく きくらげ ほうれん草 なす しそ	コメ ムギ アブラ 米 麦 ごま油
4日	金	ナツヤサイ 夏野菜パスタ ビーンズサラダ ウンシュウ 温州みかんゼリー	818	○	トリニクダイズミズニ 鶏肉 大豆水煮	ズッキーニ たまねぎ アオ 青ピーマン にんにく トマト缶 トマトソース バジル きゅうり コーン	スパゲッティ オリーブオイ ル ウンシュウ 温州 みかんゼリー
7日	月	シナモントースト タナバタ セタポトフ あさりのカリッとサラダ	730	○	トリニク 鶏肉 むきあさり	シナモン タマ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ミックスベジタブル ブロッコリー しょうが	ショク 食パン バター 砂糖 ペンネ ゴマ 胡麻ドレッシング
8日	火	ごはん ぶりかつ ダイコン アブラア ミソ ニンジン 大根と油揚げの味噌 汁 人参しりしり テツク ツクダニ 手作りのり佃煮	790	○	ぶりかつ アブラア カン 油揚げ ツナ缶 タマゴ 卵	だいこん わかめ にんじ のり ひじき	コメ ムギ 米 麦
9日	水	チリコンカンライス トウフ キ ボ ダイコン 豆腐グラタン 切り干し大根のスープ	901	○	豚肉 ミートツップ ビーンズ ミックス トウフ 豆腐 ベーコン	たまねぎ アオ 青ピーマン キ ボ ダイコン 切り干し大根 にんじん	コメ ムギ 米 麦
10日	木	ごはん ダイコン ニ 大根のそぼろ煮 じゃがいもの味 噌汁 ひじき春巻き	794	○	豚肉 アツア 厚揚げ ハルマ ひじき春巻	だいこん わかめ にんじ のり ひじき にんじん いんげん しょうが じゃがいも	コメ ムギ 米 麦
11日	金	ワフウヒ 和風冷やしラーメン チーズフォンデュコ ロッケ ダイズ 大豆のカレーサラダ	788	○	ロースハム チーズフォン デュコロッケ ダイズミズニ 大豆水煮 ヨーグルト	きゅうり もやし にんじん コーン にんじん カレー粉	チュウカメン アブラ 中華麺 ごま油
14日	月	とりそぼろ丼 わんたんスープ ダイコン 大根とツナのサラダ	870	○	トリニク タウフ カン 鶏肉 焼豆腐 ツナ缶	ミックスベジタブル タマ 玉ねぎ しょうが にんにく しめじ にんじん にら だいこん コーン	コメ ムギ 米 麦 わんたん
15日	火	ごはん フウミ ニク ギョウザ 豆腐 風味肉じゃが 餃子ロール 豆腐とわかめの味噌汁	791	○	豚肉 ギョウザ トウフ 餃子ロール 豆腐	じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき いんげ ん わかめ ながねぎ	コメ ムギ 米 麦
16日	水	マーボー豆腐丼 もやしとハムの和え物 ニクダンゴ ハルマ 肉団子スープ	814	○	豆腐 豚肉 ロースハム にくだんご	ホ ナガ 干しいたけ 長ねぎ にんにく しょうが いんげん もやし にんじん たまねぎ しいたけ はくさい	コメ ムギ アブラ 米 麦 ごま ごま油
17日	木	ゴモク 五目チャーハン ほうれん草の中華スー プ ひじきと大豆の炒め煮	660	○	トリニク 豚肉 鶏肉 豆腐 アブラア ダイズミズニ 油揚げ 大豆水煮	ミックスベジタブル タマ 玉ねぎ きくらげ ほうれん草 にんじん コーン しいたけ 長ねぎ しょうが ひじき	コメ ムギ アブラ 米 麦 ごま油
18日	金	ソース焼きそば アオ クダモノ 青のりポテト 果物メロン	689	○	豚肉	もやし にんじん キャベツ しいたけ じゃがいも アオ 青のり メロン	チュウカメン アブラ 中華麺 ごま油 バター
22日	火	ハヤシライス ム ドリ 蒸し鶏サラダ ソファールプレーン	924	○	豚肉 ささみ 鶏肉 大豆水煮	たまねぎ にんじん エリンギ にんにく トマト缶 ブロッコリー きゅうり	コメ ムギ アブラ 米 麦 ごま ごま油