

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。

日	曜日	こんだて (牛乳は毎日つきませ)	エネルギー	牛乳	からだをつくる	からだをよくなるための体の調子を整える	エネルギーになる
1日	水	まーぼー豆腐どん、麻婆豆腐丼、ほうれん草のスープ もやしとハムの和え物	773	○	ぶたにくとうふ、豚肉、豆腐、ロースハム	しいたけ、ながねぎ、にんにく、しょうが、ほうれん草、にんじん、コーン、もやし、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、こめ油、ごま油、白ごま
2日	木	ごはん、具だくさん味噌汁、厚揚げのコロコロカレー炒め、キャベツのごま酢和え	753	○	ぶたにくかつあ、豚肉、厚揚げ	こんにゃく、ほうれん草、ごぼう、にんじん、しいたけ、たまねぎ、にんにく、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、こめ油、白ごま
3日	金	ジャージャー麺、厚焼き卵 あお青のりポテト	820	○	ぶたにくかつあ、たまご、豚肉、厚焼き卵	たけのこ、ながねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、あおのり	うどん、あぶら、ごま油、じゃがいも、こめ、あぶら油
6日	月	ごはん、とりつみれ汁、カレー風味 肉じゃが、きゅうりの酢のもの	754	○	とりにく、ぶたにく、鶏肉、豚肉	しいたけ、こまつな、にんじん、しょうが、だいこん、たまねぎ、しらたき、きゅうり、切り干し大根、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、こめ油、じゃがいも
7日	火	ちらし寿司、そうめん汁、もやしの お浸し、七夕星いろゼリー	632	○	とりにく、たまご、鶏肉、卵	たけのこ、ごぼう、にんじん、しいたけ、ひじき、かんぴょう、きゅうり、みつば、ながねぎ、もやし	こめ、むぎ、米、麦、そうめん、ゼリー
8日	水	ごはん、豆腐となめこの味噌汁 だいこんぶたにくいた、に、ごもくきんびら 大根と豚肉の炒め煮、五目金平	789	○	とうふ、ぶたにくかつあ、豆腐、豚肉、厚揚げ	なめこ、わかめ、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、もやし、きくらげ、ピーマン	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、こめ油、ごま油
9日	木	ぶた、どん、豚キムチ丼、チンゲンサイと卵の スープ、切り干し大根のナムル	790	○	ぶたにくたまご、豚肉、卵、ロースハム、豆腐	もやし、キャベツキムチ、しいたけ、にんじん、しょうが、にんにく、チンゲン菜、切り干し大根、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、ごま油、白ごま
10日	金	スパゲッティミートソース、わかめ サラダ、大豆コロッケ	864	○	だいず、大豆、ミートソップ	エリンギ、タマネギ、にんじん、ピーマン、わかめ、キャベツ、コーン	スパゲッティ、オリーブ油、こめ、あぶら、あぶらしろ、油、ごま油、コロッケ
13日	月	ごはん、白菜とベーコンのスープ、 タンダーチキン、大根と海藻の サラダ	713	○	ベーコン、ヨーグルト、鶏肉	はくさい、にんじん、しょうが、にんにく、たまねぎ、だいこん、わかめ	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、オリーブ油
14日	火	コーンごはん、雷汁、豚肉の野 菜炒め、ブロッコリーの和風サラダ	756	○	とうふ、あぶらあ、ぶたにく、豆腐、油揚げ、豚肉	コーン、だいこん、にんじん、こんにゃく、ごぼう、キャベツ、もやし、たまねぎ、ピーマン、にんにく、ブロッコリー	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、ごま油、こめ油
15日	水	シナモントースト、具だくさんポトフ ラーメンサラダ	738	○	とりにく、鶏肉、ウインナー、ロースハム	たまねぎ、だいこん、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン、わかめ	かくしよく、角食パン、バター、じゃがいも、ラーメン、あぶら、あぶらしろ、ごま油、白すりごま
16日	木	ごはん、豚汁、ちくわ磯辺揚げ、 うめ梅おほか和え	717	○	ぶたにくとうふ、豚肉、豆腐、ちくわ	こんにゃく、にんじん、ごぼう、だいこん、たまねぎ、しょうが、あおのり、ブロッコリー、にんじん、ねりうめ	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、こめ油、じゃがいも
17日	金	わふうひ、和風冷やしラーメン、揚げ餃子 くだもの メロン	773	○	ロースハム、ぎょうざ、餃子	きゅうり、もやし、にんじん、コーン、メロン	ちゅうかめん、あぶら、あぶらしろ、中華麺、ごま油、こめ油、白ごま
21日	火	なつやさい、夏野菜カレー、あさりのカリッとサ ラダ、セレクトデザート(はちみつレ モン・アセロラ・みかんゼリー)	818	○	ぶたにく、豚肉、あさり	たまねぎ、にんじん、ズッキーニ、かぼちゃ、なす、しょうが、にんにく、トマト缶、キャベツ、きゅうり	こめ、むぎ、あぶら、あぶらしろ、米、麦、カレールウ、こめ油、ごま油、胡麻ドレッシング、ゼリー(はちみつレモン、みかん、アセロラ)