

8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 ちようし ととの 体の調子を整える	エネルギーになる
21	金	チキンと夏野菜の Pasta、ブロッコリー、和風サラダ、くだもの スイカ	750	○	とりにく ぶし 鶏肉、かつお節	ズッキーニ、たまねぎ、青ピーマン、にんにく、トマト缶、ブロッコリー、コーン、すいか	スパゲッティ、オリーブ油、ごま油
24	月	ハヤシライス、キャベツのさつぱりサラダ、ヨーグルトレーズン	832	○	ぶたにく だいず 豚肉、大豆ペースト	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、キャベツ、コーン	こめ むぎ 米、麦、デミグラスソース、こめ油、オリーブ油、ヨーグルトレーズン
25	火	わかめごはん、かぼちゃと豚肉の味噌汁、焼きコロッケ、にんじんシリシリ	794	○	あつあ ぶたにく かん たまご 厚揚げ、豚肉、ツナ缶、卵	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、ミックスベジタブル	こめ むぎ 米、麦、じゃがいも、こめ油、バター
26	水	ひ 冷やしラーメン、ごまポテト、冷凍パイン	761	○	きんし たまご ロースハム、錦糸卵	きゅうり、もやし、紅ショウガ	ちゅうか 中華めん、ごま油、じゃがいも、フローズンパイン、白ごま
27	木	ごはん、卵とトマトのスープ、揚げなすサラダ	828	○	たまごとうふ ぶたにく 卵、豆腐、豚肉	トマト、わかめ、しいたけ、にんにく、しょうが、たけのこ、ごぼう、もやし、ピーマン、なす、玉ねぎ、パプリカ、青じそ	こめ むぎ 米、麦、こめ油
28	金	チリコンカンドッグ、キャベツのスープ、わかめサラダ、ソファールプレーン	598	○	ピーンズミックス、ミートツプ、ウインナー、あさり、ソファールプレーン	たまねぎ、にんにく、キャベツ、わかめ、コーン	コッペパン、オリーブ油、ごま油
31	月	ちゅうかどん とうふ ちゅうか 中華丼、豆腐の中華スープ、切り干し大根のバリバリサラダ	721	○	ぶたにく とうふ 豚肉、あさり、豆腐	はくさい、たまねぎ、青ピーマン、にんじん、しんたけ、しょうが、にんにく、ほうれん草、切り干し大根、きゅうり、コーン	こめ むぎ 米、麦、こめ油、ごま油