

8月のこんだて

1日・29日 (月)

あじのムニエル
ラタトゥイユ
パンプキンポタージュ
489kcal

牛乳
お菓子



2日・16日 (火)

鶏肉のオーロラソース
小松菜のサラダ
オニオンスープ
391kcal

牛乳
海苔トースト (2日)
お茶
ゆかり枝豆おにぎり (16日)



3日・17日 (水)

豚のしゃぶしゃぶ風
かぼちゃの煮冷やし
赤だしのみそ汁
420kcal

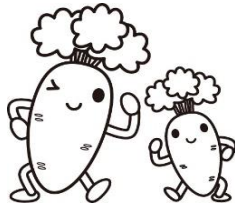
牛乳
お菓子



4日・18日 (木)

さばの塩焼き
切り干し大根の酢みそあえ
冬瓜入り五目汁
389kcal

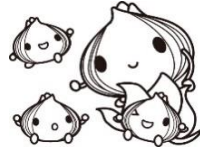
牛乳
お菓子



5日・19日 (金)

なす入りマーボー豆腐
万願寺の三色あえ
わかめスープ
324kcal

牛乳
チーズケーキ風 (5日)
カレーロールパン (19日)



8日・22日 (月)

魚の煮つけ
ひじき入り春雨の酢の物
すいとん汁
366kcal

牛乳
お菓子



9日・23日 (火)

タコライス
ポリポリきゅうり
オクラスープ
437kcal

お茶
ぶどうツブツブゼリー・昆布 (9日)
ブルーベリー入りフルーツポンチ (23日)



10日・24日 (水)

カレイの甘酢あんかけ
ブロッコリーのごまあえ
豆腐のすまし汁
366kcal

牛乳
お菓子



12日・26日 (金)

ミートボールカレー
フルーツヨーグルト
444kcal

お茶
ブルーベリーシャーベット (12日)

牛乳
ゴーヤチップス (26日)



25日 (木)

鮭の塩麹焼き
切干し大根と高野の煮物
キャベツのみそ汁
367kcal

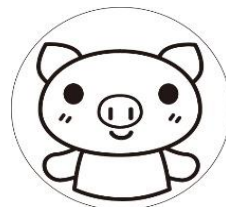
牛乳
お菓子



30日 (火)

ポークジンジャー
キャベツのコーン煮
チンゲン菜のスープ
413kcal

牛乳
マカロニきなこ



31日 (水)

完全給食
ドライカレー
えびフライ
ミモザサラダ
コンソメスープ
ヤクルト
547kcal

お茶・ヨーグルト



献立表

| 日付 | 献立名 | 材料名 | | | おやつ |
|----------------------|---|---|------------------------------------|---|--|
| | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 ・ 29 (月) | 白飯 ・ あじのムニエル ラタトゥイユ パンプキンポタージュ | 米、小麦粉、油 砂糖、オリーブ油 | あじ、牛乳 ウインナー 生クリーム バター | かぼちゃ、たまねぎ トマト、なす ピーマン、ズッキーニ にんにく、パセリ | 牛乳 お菓子 |
| 2 ・ 16 (火) | 白飯 ・ 鶏肉のオーロラソース 小松菜のサラダ オニオンスープ | 米、マヨネーズ クルトン フレンチドレッシング 小麦粉、砂糖、油 | 鶏肉、ハム 牛乳 | たまねぎ こまつな キャベツ、コーン にんじん、レモン | 牛乳・海苔 トースト（2日） お茶・ゆかり枝豆 おにぎり （16日） |
| 3 ・ 17 (水) | 白飯 ・ 豚のしゃぶしゃぶ風 かぼちゃの煮冷やし 赤だしのみそ汁 | 米、砂糖、ごま油 | 豚肉、八丁みそ 油揚げ、わかめ 絹ごし豆腐 | かぼちゃ、キャベツ きゅうり にんじん、ねぎ レモン、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 4 ・ 18 (木) | 白飯 ・ さばの塩焼き 切干し大根の酢みそあえ 冬瓜入り五目汁 | 米、里芋 砂糖 | さば、かまぼこ 油揚げ、みそ ごま | とうがん きゅうり にんじん、ごぼう 切干し大根 ねぎ、コーン | 牛乳 お菓子 |
| 5 ・ 19 (金) | 白飯 ・ なす入りマーボー豆腐 万願寺の三色あえ わかめスープ | 米、砂糖、ごま油 片栗粉 | 木綿豆腐 豚ひき肉 かまぼこ、みそ わかめ | たまねぎ、なす もやし、万願寺 ピーマン、にんじん ねぎ、にんにく しょうが | 牛乳 チーズケーキ風 （5日） カレーロールパン （19日） |
| 8 ・ 22 (月) | 白飯 ・ 魚の煮つけ ひじき入り春雨の酢の物 すいとん汁 | 米、はるさめ 小麦粉、砂糖 ごま油 | メルルーサ、豚肉 ハム、ひじき ごま | だいこん きゅうり こまつな にんじん コーン、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 9 ・ 23 (火) | 白飯 ・ タコライス ポリポリきゅうり オクラスープ | 米、ごま油 砂糖、油 | 合びき肉 チーズ | レタス、きゅうり たまねぎ、トマト オクラ、えのきたけ にんじん、コーン にんにく、しょうが | お茶・ぶどう ツツツゼリー 昆布（9日） ブルーベリー入り フルーツポンチ （23日） |
| 10 ・ 24 (水) | 白飯 ・ カレーの甘酢あんかけ ブロッコリーのごまあえ 豆腐のすまし汁 | 米、油、片栗粉 砂糖 | カレー、わかめ 木綿豆腐、ごま | たまねぎ、ねぎ ブロッコリー にんじん、しいたけ しょうが、にんにく | 牛乳 お菓子 |
| 12 ・ 26 (金) | 白飯 ・ ミートボールカレー フルーツヨーグルト | 米、じゃがいも 砂糖、油 | ヨーグルト 牛乳、脱脂粉乳 粉チーズ | たまねぎ にんじん みかん缶、バナナ パイン缶、もも缶 | お茶・ブルーベリー シャーベット （12日） 牛乳 ゴーヤチップス （26日） |
| 25 (木) | 白飯 ・ 鮭の塩麴焼き 切干し大根と高野の煮物 キャベツのみそ汁 | 米、砂糖 | さけ、ちくわ みそ、油揚げ 塩麴、高野豆腐 わかめ | キャベツ にんじん 切り干し大根 いんげん | 牛乳 お菓子 |
| 30 (火) | 白飯 ・ ボークジンジャー キャベツのコーン煮 チンゲン菜のスープ | 米、はるさめ 油、片栗粉 砂糖、ごま油 | 豚肉、絹ごし豆腐 なると | キャベツ たまねぎ コーン、りんご チンゲンサイ しょうが | 牛乳 マカロニきなこ |
| 31 (水) | 完全給食 ドライカレー えびフライ ミモザサラダ コンソメスープ ヤクルト | 米、油、パン粉 小麦粉、砂糖 マヨネーズ | えび、卵 合びき肉、ハム | キャベツ、たまねぎ にんじん、きゅうり ほうれんそう サラダ菜、コーン ピーマン、にんにく しょうが | お茶 ヨーグルト |

※31日（水）は、完全給食です。白飯はいりません。