

7月のこんだて

3日・31日(月)

鶏肉のレモン焼き
ジャーマンポテト
ほうれん草のスープ
357kcal



牛乳
お菓子

4日・18日(火)

さわらのごまみそ焼き
小松菜の煮浸し
冬瓜の五目汁
405kcal



牛乳
あんずパウンドケーキ(4日)
お茶・枝豆(18日)

5日・19日(水)

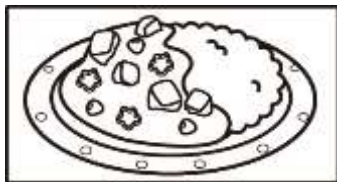
オープンコロッケ
いんげんサラダ
コロコロスープ
425kcal



牛乳
お菓子

6日・20日(木)

夏野菜カレー
フルーツヨーグルト
494kcal



牛乳
お菓子

7日(金)

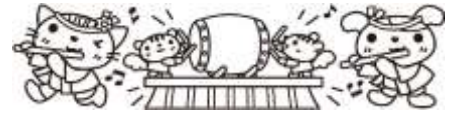
かぼちゃのカラフル揚げ
短冊サラダ
七夕汁
401kcal



お茶
キラキラゼリー

10日・24日(月)

ニラ入り牛バラ焼き
はんぺんサラダ
春雨スープ
424kcal



牛乳
お菓子

11日・25日(火)

とびうおのフライ
プチトマトサラダ
なすのみそ汁
410kcal



お茶
冷やしわらびぜんざい(11日)
ゆでとうもろこし(25日)

12日・26日(水)

鶏肉の治部煮
千切りじゃが芋の香り炒め
小松菜のすまし汁
408kcal



牛乳
お菓子

13日・27日(木)

夏野菜の豆乳グラタン
ちくわかスープ
フルーツ
421kcal



牛乳
お菓子

14日(金)

さばのゆかり焼き
ひじきの五目煮
豆腐のみそ汁
429kcal



牛乳
レアヨーグルトケーキ

21日(金)

キスの大葉揚げ
七色サラダ
トマト卵スープ
375kcal



牛乳
ミルクバターパン

28日(金)

完全給食
こぎつねごはん
星のコロッケ
いんげんの胡麻あえ
キラキラスープ
ヤクルト
549kcal



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	
3 ・ 31 (月)	白飯 ・ 鶏肉のレモン焼き ジャーマンポテト ほうれん草のスープ	米、じゃがいも 油	鶏肉 ベーコン	たまねぎ、コーン ほうれんそう にんじん、レモン にんにく、しょうが パセリ	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (火)	白飯 ・ さわらのごまみそ焼き 小松菜の煮浸し 冬瓜の五目汁	米、砂糖	さわら、豚肉 油揚げ かまぼこ、ごま	こまつな とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	牛乳 あんずパウンド ケーキ(4日) お茶・枝豆 (18日)
5 ・ 19 (水)	白飯 ・ オープンコロッケ いんげんサラダ ココロスープ	じゃがいも、米 パン粉、油 砂糖	合びき肉	たまねぎ、だいこん キャベツ、にんじん コーン、いんげん ごぼう、しめじ	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (木)	白飯 ・ 夏野菜カレー フルーツヨーグルト	米、砂糖、油	ヨーグルト 牛肉、牛乳 粉チーズ 脱脂粉乳	たまねぎ、かぼちゃ トマト、にんじん なす、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶、ピーマン ズッキーニ	牛乳 お菓子
7 (金)	白飯 かぼちゃのカラフル揚げ 短冊サラダ セタ汁	米、そうめん 油、片栗粉、砂糖	鶏肉、ハム かまぼこ 油揚げ、ごま	だいこん、かぼちゃ きゅうり、にんじん ピーマン、オクラ しょうが	お茶 キラキラゼリー
10 ・ 24 (月)	白飯 ・ ニラ入り牛バラ焼き はんぺんサラダ 春雨スープ	米、マヨネーズ はるさめ、油 砂糖	牛肉、豚ひき肉 はんぺん	キャベツ、たまねぎ チンゲンサイ きゅうり、いんげん にら、コーン にんじん、しょうが にんにく	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (火)	白飯 ・ とびうおのフライ プチトマトサラダ なすのみそ汁	米、油、パン粉 小麦粉	とびうお、みそ 卵、油揚げ かつお節、わかめ ちくわ	プチトマト、きゅうり なす、たまねぎ えのきたけ、ねぎ にんじん、いんげん	お茶・冷やし わらびぜんざい (11日) ゆでとうもろこし (25日)
12 ・ 26 (水)	白飯 ・ 鶏肉の治部煮 千切りじゃが芋の 香り炒め 小松菜のすまし汁	米、じゃがいも 砂糖、片栗粉 油、ふ	鶏肉、焼き豆腐 ちくわ	ほうれんそう こまつな、ピーマン にんじん、しめじ えのきたけ	牛乳 お菓子
13 ・ 27 (木)	白飯 ・ 夏野菜の豆乳グラタン ちくわかスープ フルーツ	米、マカロニ 小麦粉	豆乳、木綿豆腐 卵、鶏肉 チーズ、ちくわ バター、わかめ	オレンジ、かぼちゃ たまねぎ、えのきたけ ズッキーニ、オクラ コーン、にんじん ねぎ	牛乳 お菓子
14 (金)	白飯 さばのゆかり焼き ひじきの五目煮 豆腐のみそ汁	米、砂糖	さば、木綿豆腐 鶏肉、だいず 油揚げ、みそ わかめ	しめじ、にんじん ねぎ、えだまめ ひじき	牛乳 レアヨーグルト ケーキ
21 (金)	白飯 キスの大葉揚げ 七色サラダ トマト卵スープ	米、小麦粉 油、砂糖	きす、卵 かにかまぼこ ベーコン、わかめ	トマト、もやし きゅうり、キャベツ たまねぎ、にんじん コーン、しそ	牛乳 ミルクバター パン
28 (金)	完全給食 こぎつねごはん 星のコロッケ いんげんの胡麻あえ キラキラスープ ヤクルト	じゃがいも、米 パン粉、小麦粉 油、砂糖	鶏ひき肉、油揚げ 合びき肉、卵 はんぺん、ごま	たまねぎ にんじん いんげん、コーン オクラ、サラダ菜 えだまめ	お茶 ヨーグルト

※28日(金)は完全給食です。白飯はいりません。