

8月のこんだて

1日・29日 (火)

シュウマイの酢豚
ブロッコリーのごまあえ
豆腐のすまし汁
356kcal

お茶
ぶどうツブツブゼリー (1日)
キャラメルプリン風 (29日)



2日・16日 (水)

魚の煮つけ
ひじき入り春雨の酢の物
すいとん汁
371kcal

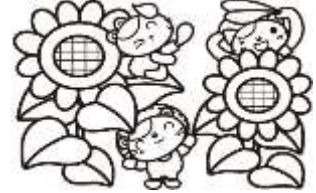
牛乳
お菓子



3日・17日 (木)

タコライス
ポリポリきゅうり
モロヘイヤのスープ
421kcal

牛乳
お菓子



4日・18日 (金)

さばのみりん焼き
切り干し大根の酢みそあえ
冬瓜入りけんちん汁
462kcal

牛乳
マカロニきなこ (4日)
たこせん (18日)



7日・21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
490kcal

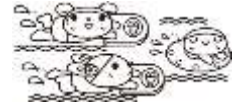
牛乳
お菓子



8日・22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
399kcal

お茶
白くま風シャーベット (8日)
ブルーベリー入り
フルーツポンチ (22日)



9日・23日 (水)

なす入りマーボー豆腐
万願寺の三色あえ
わかめスープ
327kcal

牛乳
お菓子



10日・24日 (木)

トマトのカレー
フルーツヨーグルト
489kcal

牛乳
お菓子



25日 (金)

豚のしゃぶしゃぶ風あえ物
かぼちゃの煮冷やし
ほうれんそうのみそ汁
417kcal

牛乳
チーズケーキ風



28日 (月)

ポークのハワイアンソテー
キャベツのコーン煮
チンゲン菜スープ
385kcal

牛乳
お菓子



30日 (水)

さわらの塩麴焼き
がんもどきの含め煮
牛ごぼうのみそ汁
444kcal

牛乳
お菓子



31日 (木)

完全給食
ドライカレー
えびフライ
パリパリそうめん
サラダ
コンソメスープ
ヤクルト 552kcal

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 (火)	白飯 ・ シュウマイの酢豚 ブロッコリーのごまあえ 豆腐のすまし汁	米、砂糖、油 片栗粉	絹ごし豆腐 ごま、わかめ	たまねぎ、ねぎ しめじ、にんじん パプリカ、ピーマン ブロッコリー	お茶 ぶどうツップ ゼリー（1日） キャラメルプリン 風（29日）
2 ・ 16 (水)	白飯 ・ 魚の煮つけ ひじき入り春雨の酢の物 すいとん汁	米、小麦粉 はるさめ 砂糖、ごま油	さわら 豚肉、ハム ごま、ひじき	だいこん、きゅうり こまつな、にんじん コーン、ねぎ しょうが	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 ・ タコライス ポリポリきゅうり モロヘイヤのスープ	米、砂糖、油 ごま油	合びき肉 チーズ	レタス、きゅうり たまねぎ、トマト オクラ、モロヘイヤ にんじん、にんにく しょうが	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 ・ さばのみりん焼き 切干し大根の酢みそあえ 冬瓜入りけんちん汁	米、さといも 砂糖、ごま油	さば、木綿豆腐 鶏肉、ちくわ 油揚げ、みそ ごま	とうがん、きゅうり にんじん、ねぎ 切り干し大根 ごぼう、コーン	牛乳 マカロニきなこ （4日） たこせん （18日）
7 ・ 21 (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 トマト缶、なす ピーマン、パセリ ズッキーニ、にんにく	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (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、油 フレンチドレッシング 小麦粉、砂糖	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	お茶・白くま風 シャーベット （8日） ブルベリー入り フルーツポンチ （22日）
9 ・ 23 (水)	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 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 ・ トマトのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト、牛肉 牛乳、脱脂粉乳 粉チーズ	たまねぎ、トマト にんじん、みかん缶 バナナ、パイン缶 もも缶 グリーンピース	牛乳 お菓子
25 (金)	白飯 豚のしゃぶしゃぶ風 あえ物 かぼちゃの煮冷やし ほうれんそうのみそ汁	米、砂糖 ごま油	豚肉、みそ 油揚げ、わかめ	かぼちゃ、キャベツ ほうれんそう きゅうり、にんじん えのきたけ、レモン しょうが	牛乳 チーズケーキ風
28 (月)	白飯 ・ ボークのハワイアン ソテー キャベツのコーン煮 チンゲン菜スープ	米、はるさめ 油、片栗粉 ごま油、砂糖	豚肉 絹ごし豆腐 なると	キャベツ、コーン チンゲンサイ たまねぎ パイナップル	牛乳 お菓子
30 (水)	白飯 ・ さわらの塩麴焼き がんもどきの含め煮 牛ごぼうのみそ汁	米、砂糖	さわら、牛肉 がんもどき 木綿豆腐、みそ	たけのこ にんじん ごぼう いんげん ねぎ	牛乳 お菓子
31 (木)	完全給食 ドライカレー えびフライ パリパリそうめん サラダ コンソメスープ ヤクルト	米、油、パン粉 そうめん、ごま油 小麦粉、砂糖	えび、合びき肉 卵	たまねぎ、キャベツ 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（木）は、完全給食です。白飯はいりません。