

8月のこんだて

1日・29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
331kcal



牛乳
お菓子

2日・16日 (木)

ひじき入り魚の煮つけ
じゃが芋のみそ酢あえ
すいとん汁
373kcal



牛乳
お菓子

3日・17日 (金)

鶏肉のオーロラソース
小松菜のサラダ
オニオンスープ
404kcal



牛乳
マカロニきなこ (3日)
コーンチヂミ (17日)

6日・20日 (月)

さばのみりん焼き
切り干し大根の梅肉あえ
冬瓜入りけんちん汁
430kcal



牛乳
お菓子

7日・21日 (火)

タコライス
ポリポリきゅうり
モロヘイヤのスープ
425kcal



お茶
ブルーベリーフルーツポンチ
(7日)

牛乳
ブルーベリースコーン
(21日)

8日・22日 (水)

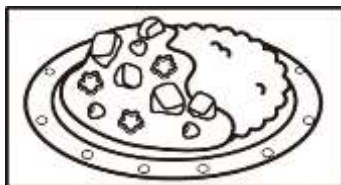
あじのしそタルタル
ラタトゥイユ
かぼちゃのコンソメスープ
436kcal



牛乳
お菓子

9日・23日 (木)

トマトのカレー
フルーツヨーグルト
470kcal



牛乳
お菓子

10日・24日 (金)

なす入りつくね
ブロッコリーのごまあえ
とうもろこしのすまし汁
397kcal



牛乳
モロヘイヤ蒸しパン (10日)
枝豆スティック (24日)

27日 (月)

さわらのレモン幽庵焼き
がんもどきの含め煮
ごまみそ汁
415kcal



牛乳
お菓子

28日 (火)

豚のしゃぶしゃぶ風
かぼちゃの煮冷やし
ほうれんそうのみそ汁
382kcal



お茶
水ようかん

30日 (木)

夏野菜のチャンプルー
キャベツのコーン煮
チンゲン菜スープ
367kcal



牛乳
お菓子

31日 (金)

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
フルーツ
486kcal



お茶
ゼリー

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 (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、ごま油 砂糖、片栗粉 | 木綿豆腐 豚ひき肉 かまぼこ みそ、ごま わかめ | たまねぎ、なす 万願寺とうがらし もやし、ピーマン にんじん、ねぎ しょうが、にんにく | 牛乳 お菓子 |
| 2 ・ 16 (木) | 白飯 ひじき入り魚の煮つけ じゃが芋のみそ酢あえ すいとん汁 | 米、じゃがいも 小麦粉、砂糖 ごま油 | メルルーサ、豚肉 鶏ささ身、みそ ごま、ひじき | だいこん、きゅうり キャベツ、にんじん ねぎ、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 3 ・ 17 (金) | 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、小麦粉 フレンチドレッシング 砂糖、油 | 鶏肉 ハム 豆乳 | キャベツ、コーン にんじん、レモン たまねぎ こまつな | 牛乳 マカロニきなこ (3日) コーンチヂミ (17日) |
| 6 ・ 20 (月) | 白飯 さばのみりん焼き 切干し大根の梅肉あえ 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、ごぼう コーン、ねぎ 切り干しだいこん ねぎ、うめ干し | 牛乳 お菓子 |
| 7 ・ 21 (火) | 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 | きゅうり、キャベツ 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 | お茶・ブルー ベリーフルーツ ボンチ(7日) 牛乳・ブルー ベリースコーン (21日) |
| 8 ・ 22 (水) | 白飯 あじのしそタルタル ラタトゥイユ かぼちゃの コンソメスープ | 米、マヨネーズ 小麦粉、油 砂糖、オリーブ油 | あじ 卵 ウインナー | たまねぎ、かぼちゃ トマト、なす ズッキーニ しそ、にんにく ピーマン | 牛乳 お菓子 |
| 9 ・ 23 (木) | 白飯 トマトのカレー フルーツヨーグルト | じゃがいも 米、砂糖 油 | ヨーグルト 鶏肉 豆乳 | 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 にんにく、しょうが | 牛乳 お菓子 |
| 10 ・ 24 (金) | 白飯 なす入りつくね ブロッコリーの ごまあえ とうもろこしのすまし汁 | 米、片栗粉 油、砂糖 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 絹ごし豆腐 ごま、わかめ | たまねぎ、なす ブロッコリー とうもろこし | 牛乳 モロヘイヤ蒸し パン(10日) 枝豆スティック (24日) |
| 27 (月) | 白飯 さわらのレモン幽庵焼き がんもどきの含め煮 ごまみそ汁 | 米、じゃがいも 砂糖、ねりごま | さわら みそ がんもどき ごま | にんじん たけのこ いんげん ごぼう レモン | 牛乳 お菓子 |
| 28 (火) | 白飯 豚のしゃぶしゃぶ風 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 | キャベツ、きゅうり にんじん、えのぎたけ レモン果汁、しょうが ほうれんそう かぼちゃ | お茶 水ようかん |
| 30 (木) | 白飯 夏野菜チャンプルー キャベツのコーン煮 チンゲン菜スープ | 米、ごま油 油、片栗粉 | 木綿豆腐 卵 豚肉 | キャベツ、コーン トマト、たまねぎ なす、チンゲンサイ パプリカ、ピーマン オクラ | 牛乳 お菓子 |
| 31 (金) | 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 フルーツ | 米、油、パン粉 小麦粉、砂糖 干しそうめん ごま油 | えび 合びき肉 卵 | たまねぎ、みかん缶 パイン缶、キャベツ にんじん、きゅうり ほうれんそう、しめじ コーン、パプリカ ピーマン、にんにく しょうが | お茶 ゼリー |

※31日(金)は、完全給食です。白飯はいりません。