

7 月のこんだて

おきなわの
こんだて

たなばたの
こんだて

ジェノパソースは、
バジルを使った
ソースのことです！

イタリアの
こんだて

日・ 曜日	主食 (黄)	牛乳 (赤)	デザート など	おかず	血や肉になるもの(赤)	熱や力になるもの(黄)	体の調子をととのえるもの(緑)	調味料	エネルギー 小学部 中・高部 (kcal)
1 火				チンジャオロース	ぶた肉	かたくり粉、ごま油	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、青ピーマン、だけのこ、にんにく	酒、砂糖、かき油、塩、しょうゆ	535
				ごもくスープ	ちくわ	ごま油	だいこん、にんじん、ごぼう、こまつな	とりがら、酒、みりん、塩、しょうゆ	642
2 水				ゴーヤチャンプルー	ぶたばら肉、ぶたもち肉、とう ふ、かつおぶし	ごま油	キャベツ、ゴーヤ、にんじん、たまねぎ、にら、しょうが	酒、塩、しょうゆ	555
				おきなわふうみそしる	ベーコン、みそ	油	だいこん、にんじん、にんにく、とうもろこし	とりがら	666
3 木				こうやどうふのちゅうかに	こうやどうふ、ぶた肉	かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、しょうが、だけのこ、干しし いだけ	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こし ょう、かき油	557
				ピリからごまスープ	とり肉	ごま油、練りごま	チンゲンサイ、だいこん、もやし、しょうが、にんにく	とりがら、酒、しょうゆ、トウバンジャン	668
4 金				さけのしおこうじやき	さけ			しおこうじ、酒、みりん	523
				きゅうりとだいこんのあまずいため		ごま、ごま油	だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	砂糖、塩、酢、しょうゆ	628
				キャベツのおすまし	とうふ、油あげ		キャベツ、にんじん、えのきだけ	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、 みりん	
7 月				ツナコーンちらし	ツナ、こうやどうふ	米	とうもろこし、にんじん、ごぼう、さやいんげん	砂糖、塩、酢、しょうゆ、かつおだし	556
				たなばたじる	とり肉	ビーフン	だいこん、オクラ、にんじん	酒、みりん、塩、しょうゆ、かつおこん ぶだし	667
8 火				とりにくのだいずフレークやき(デミソース)	とり肉、だいずフレーク	エッグケアマヨネーズ、オリーブ 油	たまねぎ、しめじ	デミグラスソース、ケチャップ、ウスター ソース、中濃ソース、赤ワイン、砂糖	627
				やさいとウインナーのスープ	ウインナー	じゃがいも	キャベツ、たまねぎ、にんじん	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ、白 ワイン	752
9 水				ふわふわどん	ぶた肉	米、ふ、かたくり粉	たまねぎ、みつば、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこ んぶだし	558
				ごまずいため	糸かまぼこ	ねりごま	キャベツ、きゅうり、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ	670
10 木				トマトじゃが	ぶた肉	じゃがいも、オリーブ油	たまねぎ、トマト、にんにく	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、ウスター ソース、ケチャップ	582
				モロヘイヤスープ	とり肉、とうふ		モロヘイヤ、にんじん	とりがら、みりん、塩、しょうゆ	698
11 金				こまつなのふりかけ	かつおぶし	ごま、ごま油	こまつな	みりん、しょうゆ、酒、砂糖	524
				なつやさいのあげびたし		油	なす、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン、赤ピーマン	しょうゆ、みりん、かつおこんぶだし	629
				とうふとわかめのおすまし	とうふ、とり肉、わかめ		だいこん	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	
14 月				とりのジェノパソース	とり肉	オリーブ油	ミニトマト、バジル、にんにく	白ワイン、塩	544
				ミネストローネ	ベーコン	オリーブ油、じゃがいも	たまねぎ、キャベツ、にんじん、トマト缶、セロリー、にん にく	とりがら、ケチャップ、赤ワイン、塩、 しょうゆ、こしょう、砂糖、みりん	653
15 火				ゴーヤのつくだに	ツナ	ごま	ゴーヤ	砂糖、酢、しょうゆ	600
				かぼちゃのあまからに	ぶた肉、あつあげ	油	かぼちゃ、たまねぎ	酒、砂糖、しょうゆ、かき油	720
				きりぼしだいこんのおすまし			切干だいこん、チンゲンサイ、にんじん	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	
16 水				あじのかばやきどん	あじ	米、米粉、油	キャベツ、ピーマン	酒、みりん、砂糖、塩、しょうゆ、こ しょう	630
				とうがんのにもの	とり肉	かたくり粉	とうがん、にんじん、しょうが、えだまめ(冷凍)、干しし いだけ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだ し	756
17 木				ハヤシライス	ぶた肉	米、じゃがいも、米粉、油	たまねぎ、にんにく、トマト缶	とりがら、赤ワイン、砂糖、塩、しょ うゆ、ケチャップ、ウスターソース、どん かつソース	620
				キャベツとコーンのサラダ	チキンハム	オリーブ油	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし	砂糖、塩、酢、しょうゆ	744

※物資購入の都合により献立が変更になることもございますが、ご了承ください。