

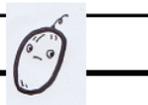
# 7月のこんだて

日・曜日	主食(黄色)	牛乳(赤)	デザート	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 中等部 (kcal)
1・月				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、たけのこ、干しいたけ	とりがら、酒、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう、オイスターソース	557
				ピリからごまスープ	とり肉	ごま油、ねりごま	チンゲンサイ、もやし、しょうが、にんにく	とりがら、酒、酢、しょうゆ、トウバンジャン	668
2・火				トマトじゃが	ぶた肉	オリーブ油	じゃがいも、玉ねぎ、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	570
				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	684
3・水				とりのからあげふう(カレーあじ)	とり肉	かたくり粉	しょうが、にんにく	酒、塩、しょうゆ、カレー粉	531
				ラタトゥイユ	ベーコン	オリーブ油	トマト、トマト缶、なす、かぼちゃ、玉ねぎ、ピーマン、にんにく	とりがら、砂糖、塩、しょうゆ	637
4・木				ゴーヤチャンプルー	ぶたばら肉、とうふ、かつおぶし	ごま油	キャベツ、ゴーヤ、にんじん、玉ねぎ、にら、しょうが	酒、塩、しょうゆ	549
				もずくのみそしる	もずく、あぶらあげ、みそ	じゃがいも	えのき、ねぎ	かつおこんぶだし	659
5・金			りんごゼリー	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、かつおこんぶだし、こんぶ	590
				たなばたスープ	とり肉	ビーフン	だいこん、オクラ、にんじん、きゅうり	かつおこんぶだし、酒、みりん、塩、しょうゆ	708
8・月				さけのちゃんちゃんやき	さけ、みそ	バター	キャベツ、えのき、たまねぎ、にんじん	酒粕、砂糖、塩、しょうゆ、こしょう	544
				かぼちゃのすましじる	ミニあつあげ		だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、かぼちゃ	かつおこんぶだし、塩、しょうゆ	653
9・火				チンジャオロース	ぶた肉	かたくり粉、ごま油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン、たけのこ、にんにく、しいたけ	酒、みりん、オイスターソース、塩、しょうゆ	517
				レタスのちゅうかスープ	ちくわ、とうふ	ごま油	レタス、にんじん、もやし	とりがら、塩、しょうゆ、酒	620
10・水				だいずのうめごはん	だいず、ちりめんじゃこ	米		梅干し、みりん、しょうゆ、こんぶ	505
				なつやすみのあげびたし		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	606
				わかめのおすまし	とうふ、とり肉、わかめ			塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	
11・木				とりのジェノバソース	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	580
				ミネストローネ	ベーコン、ひよこ豆	オリーブ油	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	696
12・金				ふわふわどん	ぶた肉	米、ふ、かたくり粉	たまねぎ、ねぎ、しょうが	酒、みりん、砂糖、しょうゆ、かつおこんぶだし	585
				きりぼしだいこんのあえもの	あぶらあげ	すりごま	きりぼしだいこん、きゅうり、にんじん	砂糖、酢、しょうゆ	702
16・火				さばのねぎみそやき	さば、白みそ	すりごま	ねぎ、しょうが、にんにく	酒、みりん、砂糖	576
				とうがんのにももの	とり肉	かたくり粉	とうがん、にんじん、しょうが、えだまめ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	691
17・水				ぶたとトマトのぽんずいため	ぶた肉	油	トマト、玉ねぎ、しょうが	ボン酢	570
				さつまじる	とり肉、みそ	さつまいも	だいこん、にんじん、こまつな	かつおこんぶだし、酒	684
18・木				ハヤシライス	ぶた肉	米、じゃがいも、バター、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	569
				キャベツとコーンのサラダ	ツナ	オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ、こしょう	683

おきなわの  
こんだて

たなばたの  
こんだて

ジェノバ  
ソースとは  
バジルを使  
用したソー  
スのこと  
です★



※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。