

7月のこんだて

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 中学部 (kcal)
フランスの こんだて	1 水 			とりにくのマスタードやき	とり肉		たまねぎ、にんにく	塩こうじ、つぶマスタード、黒こしょう	564
				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、たまねぎ、ピーマン、にんにく	とりがら、砂糖、塩、こしょう、しょうゆ	677
2 木 				ゴーヤのつくだに	ちりめんじゃこ	ごま	ゴーヤ	砂糖、酢、しょうゆ	618
				かぼちゃのあまからに もずくのおすまし	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	742
3 金 				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、たけのこ、にんにく	酒、砂糖、かき油、塩、しょうゆ	536
				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	643
6 月 				さばのカレーやき	さば	オリーブ油、げんまいフレーク		白ワイン、塩、こしょう、カレー粉	630
				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	756
				キャベツのみそしる	とうふ、油あげ、みそ		キャベツ、にんじん、えのきだけ	かつおこんぶだし	
たなばたの こんだて	7 火 		みかんゼリー 	ツナコーンちらし	ツナ、こうやとうふ	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	601
				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	721
8 水 				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	584
				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	701
おきなわの こんだて	9 木 			ゴーヤチャンプルー	ぶたばら肉、ぶたもも肉、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	552
				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	662
かんこくの こんだて	10 金 		きざみのり 	チュモッパふうまぜごはん	ツナ	ごま油、米	はくさいキムチ、たくあん、えだまめ	とりがら、しょうゆ、コチュジャン	556
				かんこくふうサラダ	チキンハム	ごま油、ごま	キャベツ、きゅうり、コーン缶	塩、砂糖、しょうゆ、酢	667
				コンナムルクッ	とり肉、とうふ		チンゲンサイ、だいずもやし、しょうが、にんにく	とりがら、酒、塩、こしょう、しょうゆ	
13 月 				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	564
				やさいとにくだんごのスープ	にくだんご	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	677
14 火 				だいずのうめごはん	だいず	米		きざみ梅、みりん、しょうゆ、こんぶ	518
				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	622
				とうふとわかめのおすまし	とうふ、とり肉、わかめ、油あげ		だいこん	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし、みりん	
15 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	632
				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、干ししいたけ	みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	758
16 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	610
				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、コーン缶	砂糖、塩、酢、しょうゆ	732

※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。