



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 中高等部 (kcal)	
3 月				さばカレーやき	さば	米粉、オリーブ油		白ワイン、カレー粉、塩、こしょう	585	
				きゅうりとだいこんのあまずいため		ごま、さんおんとう、ごま油		だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが	酢、塩、しょうゆ	676
				キャベツのおすまし	とうふ、油あげ、こんぶ			キャベツ、にんじん、えのきたけ	酒、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし	
4 火				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、マスタード、こしょう	617	
				ラタトゥイユ	ウインナー	オリーブ油、さんおんとう	トマト、トマト缶 (ダイス)、なす、かぼちゃ、たまねぎ、ピーマン、にんにく	とりがら、塩、こしょう、しょうゆ	715	
5 水				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、ピーマン、たけのこ、にんにく	かき油、酒、塩、みりん、しょうゆ	526	
				ごもくじる	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、塩、みりん、しょうゆ	606	
6 木				ゴーヤのつくだに		ごま、さんおんとう	ゴーヤ、干しいたけ	酢、しょうゆ	590	
				かぼちゃのあまからに	ぶた肉、あつあげ	さんおんとう、油	かぼちゃ、たまねぎ	かき油、酒、しょうゆ	682	
				きりぼしだいこんのみそしる	赤みそ、みそ、こんぶ		切干だいこん、チンゲンサイ、にんじん	かつおこんぶだし		
7 金				ツナコーンちらし	こんぶ、ツナ、とうふ	米、さんおんとう	とうもろこし缶 (ホール)、にんじん、ごぼう、さやいんげん	酢、塩、しょうゆ、かつおだし	546	
				たなばたじる	とり肉、こんぶ	ピーマン	だいこん、オクラ、にんじん	酒、塩、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	630	
10 月				トマトじゃが	ぎゅう肉	じゃがいも、さんおんとう、オリーブ油	たまねぎ、トマト、にんにく	ウスターソース、ケチャップ、酒、みりん、しょうゆ	598	
				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、塩、みりん、しょうゆ	692	
11 火				ふわふわどん	ぶた肉、こんぶ	米、ふ、さんおんとう、かたくり粉	たまねぎ、みつば、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	583	
				ごまずいため	ツナ	ねりごま、さんおんとう	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、しょうゆ	674	
12 水				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	544	
				おきなわふうみそしる	ベーコン、赤みそ	油	だいこん、にんじん、とうもろこし缶 (ホール)、にんにく	とりがら	627	
13 木				とりのジェノバソース	とり肉	オリーブ油	ミニトマト、にんにく、バジル	白ワイン、塩	629	
				ミネストローネ	ベーコン、ひよこまめ	さんおんとう、オリーブ油	キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、トマト缶 (ダイス)	とりがら、ケチャップ、赤ワイン、塩、こしょう、みりん、しょうゆ	729	
14 金				やきぶたとだいずのごはん	だいず、ひじき、ぶた肉	米、さんおんとう、ごま油	ぶなしめじ	酒、しょうゆ	534	
				なつやさいのあげびたし	こんぶ	油	なす、かぼちゃ、ズッキーニ、ピーマン、赤ピーマン	みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	615	
				とうふとわかめのおすまし	とり肉、とうふ、わかめ、こんぶ		だいこん	塩、しょうゆ、かつおこんぶだし		
18 火				あじのかばやきどん	あじ	米、米粉、油、さんおんとう	キャベツ、ピーマン	酒、塩、こしょう、みりん、しょうゆ	616	
				とうがんのにももの	とり肉、えだまめ、こんぶ	かたくり粉	とうがん、にんじん、しょうが、干しいたけ	塩、みりん、しょうゆ、かつおこんぶだし	714	
19 水				ハヤシライス	ぶた肉	米、じゃがいも、さんおんとう、油	たまねぎ、にんにく、トマト缶 (ダイス)	とりがら、赤ワイン、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、塩	648	
				だいこんレモンサラダ	チキンハム	さんおんとう、オリーブ油	だいこん、きゅうり、にんじん、レモン汁	酢、塩、しょうゆ	752	

たなばたの
こんだて

おきなわの
こんだて

イタリアの
こんだて

ジェノバソースは、バジルを使っ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。