

## 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<br>小学部<br>中学部<br>(kcal) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|
| フランスの<br>こんだて                                                                               | 1 水<br>    |    |                                                                                              | 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<br>    |            |                                                                                     |                                                                                              | 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            | 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                           |
|                                                                                             |                                                                                             |                                                                                     |                                                                                              | もずくのおすまし              | もずく、とうふ、油あげ           |                  | えのきだけ、ねぎ                        | みりん、塩、しょうゆ、かつおこんぶだし                       |                               |
| 3 金<br>    |            |                                                                                     |                                                                                              | 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<br>    |            |                                                                                     |                                                                                              | 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<br>こんだて                                                                               | 7 火<br>    |    | みかんゼリー<br>  | ツナコーンちらし              | ツナ、こやうどうふ             | 米                | どうもろこし、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                   | ピーフン             | 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<br>    |            |                                                                                     |                                                                                              | 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<br>こんだて                                                                               | 9 木<br>    |    |                                                                                              | 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、どうもろこし           | とりがら                                      | 662                           |
| かんこくの<br>こんだて                                                                               | 10 金<br> |  | きざみのり<br> | 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<br> |          |                                                                                     |                                                                                              | 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<br> |          |                                                                                     |                                                                                              | 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<br> |          |                                                                                     |                                                                                              | 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<br> |          |                                                                                     |                                                                                              | 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。