



7・8月の給食こんだて表



(I地区)

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	
1	水	ハチミツパン	パン	ぎゅうにゅう		593 19.9
		じゃがいものベーコンに ごまドレッシングサラダ	じゃがいも さとう ごま さとう あぶら	ベーコン	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり もやし にんじん	
2	木	むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		676 21.6
		うおそうめんじる ポテトコロッケ ゴーヤチャンプルー	うおそうめん コロッケ あぶら あぶら ごまあぶら	あぶらあげ わかめ とうふ たまご ベーコン かつおぶし	たまねぎ えのきたけ しいたけ こねぎ たまねぎ にがうり	
3	金	ぎゅうどん	こめ さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにく	たまねぎ にんじん こんにゃく えのきたけ しいたけ	600 22.5
		ぎゅうにゅう トマトサラダ すいか	オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう	トマト キャベツ きゅうり すいか	
6	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		609 22.5
		オニオンスープ わふうハンバーグ ゆでやさい	あぶら さとう あぶら	ベーコン ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ セロリー たまねぎ しめじ アスパラガス キャベツ	
7	火	とうもろこしごはん	こめ あぶら	とりにく	とうもろこし たまねぎ	658 19.8
		ぎゅうにゅう そうめんじる かぼちゃのにくみそあんかけ レモンゼリー	そうめん あぶら さとう でんぶ レモンゼリー	はんぺん あぶらあげ ふたにく みそ	たまねぎ しいたけ オクラ かぼちゃ いんげん	
8	水	しょうこっぺパン	パン	ぎゅうにゅう		628 22.4
		スパゲティナポリタン ごぼうサラダ	スパゲティ バター さとう あぶら	ふたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム ごぼう きゅうり にんじん	
9	木	むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		638 23.1
		にくじゃが なっとうみそ そくせきづけ	じゃがいも さとう あぶら ごま さとう あぶら	ぎゅうにく なっとう ふたにく みそ	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく こねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん	
10	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		633 23.6
		かきたまじる さばのてりやき ごまずあえ	でんぶ ごま ごまあぶら さとう	たまご とうふ はんぺん さばてりやき	たまねぎ こねぎ きゅうり もやし にんじん	
13	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		615 22.8
		はるさめスープ ふたにくとピーマンのいためもの れいとうみかん	はるさめ さとう あぶら	つくね ふたにく	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン にんじん しょうが みかん	
14	火	ジャンバラヤ	こめ バター	ぎゅうにく ふたにく	たまねぎ ピーマン トマト	610 26.4
		ぎゅうにゅう パンフキンポタージュ しろみぎかなのこうそうやき		ぎゅうにゅう ベーコン とうにゅう ぎゅうにゅう チーズ ホキ	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ	
15	水	こめコパン	パン	ぎゅうにゅう		608 28.5
		チリコンカン ドレッシングサラダ メロン	あぶら あぶら さとう	ぎゅうにく ふたにく だいず	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり あかたまねぎ メロン	
16	木	むぎごはん	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		653 22.9
		みそしる チキンなんぼん ほしだいのこんにゃくに なつやすまいカレーライス	じゃがいも でんぶ あぶら さとう さとう あぶら	とうふ みそ とりにく あげかまぼこ	たまねぎ こねぎ たまねぎ りんご きりほしだいのこんにゃくにんじん いんげん こんにゃく	
17	金	なつやすまいカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ふたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ かぼちゃ にんじん なす トマト ピーマン りんご	645 21.2
		ぎゅうにゅう えだまめサラダ	あぶら さとう	ぎゅうにゅう	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	
20	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		662 25.2
		マーボードウフ ぎょうざ ナムル	さとう でんぶ ごまあぶら ごま ごまあぶら さとう	とうふ ふたにく みそ ぎょうざ	たまねぎ こねぎ しょうが しいたけ ピーマン もやし にんじん	
21	火	ハヤシライス	こめ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん グリンピース トマト	655 20.6
		ぎゅうにゅう フルーツミックス キムチチャーハン	カクテルゼリー こめ さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう	パイン みかん おとう にんじん たまねぎ ほうさいキムチ	
22	水	ぎゅうにゅう ちゅうかコンソープ きびなごのかりかりフライ しおみきゅうり	でんぶ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン たまご きびなごかりかりフライ	たまねぎ とうもろこし チンゲンサイ きゅうり	594 22.2
		ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		
27	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		617 25.8
		とりごぼろ ぶたにくのりんごソース やさしいため	あぶら さとう あぶら	とりにく あつあげ ふたにく	ごぼう しいたけ こんにゃく こねぎ りんご たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	
28	火	ドライカレー	こめ あぶら	ぎゅうにく	たまねぎ パプリカ グリンピース レーズン	582 20.8
		ぎゅうにゅう やさいスープ マカロニサラダ 1しょくマヨネーズ	マカロニ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス	
29	水	ナン	ナン	ぎゅうにゅう		594 27.8
		いんげんまめのポタージュ タンドリーチキン オレンジ	じゃがいも なまクリーム オリーブオイル	ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう チーズ とりにく ヨーグルト	たまねぎ とうもろこし いんげん オレンジ	
30	木	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		613 22.2
		みそしる ちくわのまっちゃやあげ キャベツのひじきあえ	じゃがいも こむぎこ あぶら	あつあげ みそ ちくわ	たまねぎ えのきたけ こねぎ まっちゃ キャベツ きゅうり にんじん	
31	金	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		591 21.2
		トマトとたまごのスープ やきビーフン ふりかけ	でんぶ ビーフン あぶら ごまあぶら	たまご ベーコン ふたにく エビ あげかまぼこ ふりかけ(のり)	たまねぎ トマト パセリ キャベツ にんじん たまねぎ もやし しいたけ	
8月の献立						
26	水	ゆかりごはん	こめ	ぎゅうにゅう	あかじそ	603 20.1
		ぐだくのみしる とりつくね ゆでキャベツ	じゃがいも ごま さとう でんぶ	あぶらあげ みそ とりつくね	にんじん ごぼう たまねぎ こねぎ キャベツ	
27	木	ピビンバ	こめ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぎゅうにく	こまつな もやし	574 23.6
		ぎゅうにゅう わかめスープ	ごまあぶら	ぎゅうにゅう	たまねぎ えのきたけ しょうが	
28	金	チキンカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん りんご グリンピース	650 19.1
		ぎゅうにゅう アーモンドサラダ	アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう	きゅうり とうもろこし にんじん	
31	月	ごはん	こめ	ぎゅうにゅう		632 26.8
		チャーシューンドウフ カミミつくだに きゅうりとわかめのすのもの	あぶら さとう でんぶ アーモンド さとう はちみつ さとう	ふたにく あつあげ みそ にほし さきいか わかめ	たまねぎ たけのこ にんじん こねぎ しいたけ しょうが きゅうり	

※都合により献立内容を変更することがあります。
 ※加工食品に含まれるアレルギーは、別配付している加工食品の原材料表で確認をお願いします。
 ※飲用牛乳については、夏期の生乳生産量減少等の理由でメーカーが変更になることがあります。