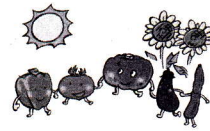




給食だより



献立	食 材			調 味 料	献立	食 材			調 味 料	
	熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える			熱やエネルギーのもと	からだ(肉・骨・血)をつくる	からだの調子を整える		
22(水) エネルギー 889kcal 蛋白質 27.5g	ご飯				28(火) エネルギー 788kcal 蛋白質 31.2g	ご飯				
	小麦粉	豚肉	かぼちゃ(煮戻)	デミグラスソース		ご飯				
	油		人参 玉葱	ソース ケチャップ		大根とわかめのスープ	焼き豚	大根 人参 長葱	鶏ガラスープ 醤油	
	夏野菜カレー		ピーマン トマト	スープストック			わかめ	にんにく 生姜	＊スープストック ＊ワケモノスープ	
キャベツとコーンのサラダ		しめじ スッキーニ	カレールー		豆腐		テンメンジャン			
冷凍みかん		生姜 にんにく	カレー粉		豚脂 ごま油	豚肉	にら キャベツ	醤油		
		まぐろ油漬け	イタリアンドレッシング		小麦粉 砂糖		長葱 にんにく 生姜			
		キャベツ 胡瓜			油 砂糖	豚肉	もやし ほうれん草	醤油 豆板醤 酒		
		コーン			ごま ごま油		長葱 人参 筍	コチュジャン		
		みかん					生姜 にんにく			
23(木) エネルギー 827kcal 蛋白質 37.2g	うどん 砂糖	鶏肉	人参 長葱	酒 醤油 みりん	29(水) エネルギー 894kcal 蛋白質 33.7g	ご飯				
	油揚げ		小松菜 干椎茸	昆布だし		ご飯				
	高野豆腐			鰹削りだし		じゃが芋	豚肉	人参 玉葱	酒 みりん 醤油	
	竹輪の磯辺揚げ(2ヶ)	小麦粉	竹輪				砂糖 油		さやいんげん	
ごま和え	澱粉 油	青のり			つきこんにやく					
レモンゼリー	砂糖 ごま	かまぼこ	もやし	醤油	砂糖 米粉	さんま	生姜 にんにく	酢 醤油		
			ほうれん草		砂糖	味噌 寒天		みりん		
	砂糖 ぶどう糖 糖液糖		レモン果汁		砂糖	竹輪	胡瓜 キャベツ	めんつゆ		
					(水あめ)	削り節	(梅 しそ)	(酢 酒)		
24(金) エネルギー 943kcal 蛋白質 38.2g	ご飯				30(木) エネルギー 884kcal 蛋白質 30.7g	ラーメン	豚肉	玉葱 白菜 人参	鶏がら	
	こんにやく	豚肉	人参 大根	酒 みりん						
	じゃが芋	豆腐	長葱 玉葱	昆布だし			野菜塩ラーメン	つと	もやし 長葱	塩ラーメンスープ
	味噌			鰹削りだし				茎わかめ	生姜 にんにく	
さばの生姜焼き	砂糖	さば	生姜	酒 醤油 みりん		白玉餅	きな粉			
大豆の五目煮	砂糖 油	ひじき 大豆	人参 ごぼう	酒 醤油 みりん		砂糖				
		さつま揚げ					ひじき	枝豆 人参	和風ドレッシング	
							キャベツ			
27(月) エネルギー 757kcal 蛋白質 39.2g	パン				※ 牛乳は、毎日付きます。 ※ () が付いている食材は、加工品に含まれている食材です。 ※ はしは、家庭より持参しましょう。 ◎食物アレルギー食品の確認には「詳しい献立表(アレルギー表)」をご覧ください。					
	じゃが芋	ベーコン	玉葱 人参	ワイン 醤油	8月3日は野菜の日!					
	じゃがいものスープ		しめじ パセリ	スープストック						
			さやいんげん	鶏ガラスープ						
千キンカツ	パン粉 小麦粉	鶏肉		ソース						
ペンネポロネーゼ	油									
	ペンネ 油	豚肉	玉葱 ピーマン	デミグラスソース						
		大豆		ソース ケチャップ						
ブルーベリージャム	砂糖 水あめ		ブルーベリー	ワイン 醤油						

