


日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料	日	曜	献立	材料
 <h1 style="color: #e91e63; text-align: center;">8月のこんだてひょう</h1> 															
												18	金	 ハヤシライス	米・豚肉・玉葱・人参・マッシュルーム・マーガリン・ハヤシルー・デミグラスソース・ソース・トマトピューレ・ケチャップ・コンソメ・こしょう
														フルーツ白玉	白玉(大豆)・桃缶・みかん缶・りんご缶

21	月	ごはん		22	火	味噌ラーメン	ラーメン・豚肉・生姜・にんにく・もやし・玉葱・白菜・人参・ねぎ・味噌ラーメンスープ(小麦、大豆、豚、鶏)・ごま・唐辛子だし(豚骨、鶏骨、人参、玉葱、ねぎ、昆布)	23	水	キムチ丼	米・豚肉・酒・にんにく・ごま油・ねぎ・玉葱・もやし・白菜キムチ(りんご)・三温糖・醤油・コチュジャン(大豆)・いりごま	24	木	揚げパン	パン・油・ミルクココア・塩	25	金	ごはん	
		豚汁	豚肉・じゃがいも・大根・人参・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ・油・生姜・みりん・味噌・削り節・昆布			ワンタンスープ	ワンタン・豚肉・人参・椎茸・ねぎ・コンソメ・醤油・塩・こしょう			お友達スープ	魚の友達・ウインナー・人参・椎茸・白菜・ねぎ・コンソメ・醤油・塩・こしょう			みそ汁	大根・人参・油揚げ・味噌・煮干し				
		鮭塩焼き				ぎょうざ	(小麦、鶏、豚、大豆、ごま)			ミートボール	(豚、鶏、大豆、りんご、ごま)			豚肉のはちみつ生姜焼き	豚肉・醤油・酒・はちみつ・みりん・生姜・玉葱				
		もやしのからしあえ	もやし・きゅうり・三温糖・醤油・辛子			手羽元のガーリック風味	手羽元・塩・こしょう・にんにく・オリーブ油・レモン汁			野菜炒め	キャベツ・玉葱・もやし・ピーマン・ベーコン・油・コンソメ・塩・こしょう			おかかあえ	キャベツ・もやし・醤油・かつお節				

28	月	ごはん		29	火	トマトスパゲティ	スパゲティ・オリーブ油・豚肉・玉葱・人参・コーン・パセリ・マーガリン・ケチャップ・トマトベースソース・トマトジュース・コンソメ・塩・こしょう・三温糖	30	水	ごはん		31	木	食パン		23日	日	 ごはんに具をかけてキムチ丼にして食べて下さい。 ☆おはしをわすれないように	
		豆腐のカレースープ	豆腐・ねぎ・ベーコン・人参・えのき・玉葱・油・塩・コンソメ・カレー粉・こしょう			ラム肉の味噌炒め	ラム肉・醤油・酒・酢・玉葱・もやし・キャベツ・人参・ピーマン・油・味噌・三温糖・醤油・酒・みりん			野菜スープ	玉葱・豚肉・人参・えのき・白菜・コンソメ・醤油・塩・こしょう								
		白身魚フライ	白身魚フライ(小麦、大豆)・油			ささかまほこ	(卵、小麦、大豆)			ポークチャップ	豚肉・ケチャップ・ソース・三温糖・油								
		えだまめサラダ	えだまめ・キャベツ・コーン・ゴマドレッシング(小麦、大豆、豚、鶏、ゼラチン、ごま)			たたききゅうり	きゅうり・三温糖・醤油・酢・ごま油・ごま			じゃがいもベーコン炒め	じゃがいも・ベーコン・バター・パセリ・塩・こしょう								

平均栄養価：小学生 エネルギー620キロカロリー タンパク質24.6g² 脂質21.1g² 塩分3.2g² / 中学生 エネルギー748キロカロリー タンパク質28.6g² 脂質24g² 塩分4g²

