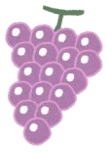
平成30年　8月　こんだてひょう　　すてっぷセンター　給食

	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	7日(火)	8日(水)
	23日(木)	22日(水)	21日(火)	28日(火)	31日(金)	24日(金)
献立	北海道ミルクパン ささみのフライ No.2 ひじきのごま風味サラダ(マヨドレ) じゃがいもとにんじんのコンソメスープ 果物(オレンジ)	御飯 お好み焼き(マヨドレ) No.4 フライドポテト No.4 豆腐とわかめのみそ汁 普・粗・押し;カルシウムたまごボーロ ペ・管;ゼリー飲料　りんご	御飯 鮭のムニエル(片栗粉) ひじきの五目煮 かぼちゃのポタージュ No.1 果物(ぶどう)	パン(イエローロール) ハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし) No.10 きゃべつと油揚げの煮物 大根とにんじんのコンソメスープ プリン	あんかけうどん No.6 鶏の竜田揚げ No.6 果物(バナナ)	御飯 チンジャオロウス No.9 切り干し大根のサラダ 豆腐ときゃべつのみそ汁 ぶどうゼリー
材料	北海道ミルク 鶏肉ささみ 食塩 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 かぼちゃ ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清　マヨドレ ごま こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 じゃがいも にんじん たまねぎ オレンジ	精白米 豚ももミンチ 食塩 キャベツ ねぎ 鶏卵 干し桜えび(無着色) かつお粉 薄力粉 ベーキングパウダー かつお・昆布だし 山芋パウダー いか天入り天かす お好みソース 日清　マヨドレ 糸花鰹 あおのり じゃがいも 片栗粉 サラダ油 食塩 すりみそ かつお・昆布だし カットわかめ 豆腐(絹ごし) たまねぎ カルシウムたまごボーロ ゼリー飲料　りんご	精白米 ﾄﾗｳﾄｻｰﾓﾝ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター きゅうり こいくちしょうゆ ひじき にんじん ピーマン 油揚げ サラダ油 かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 本みりん かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 水 ぶどう	NEGイエロー 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐(絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ かぼちゃ キャベツ 油揚げ かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 食塩 だいこん にんじん パセリ とろけるプリン(卵不使用) 牛乳	干しうどん 豚もも えのきたけ たまねぎ ほうれんそう かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 片栗粉 鶏もも皮なし しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 れんこん サラダ油 食塩 バナナ	精白米 ピーマン たけのこ水煮 にんじん 牛肉　もも肉 料理酒 食塩 片栗粉 ごま油 オイスターソース 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 中華味 上白糖 切り干し大根 きゅうり ロースハム にんじん ごま油 穀物酢 上白糖 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) キャベツ ぶどうジュース 上白糖 イナアガー

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

	9日(木)	10日(金)	17日(金)	20日(月)
		29日(水)	27日(月)	30日(木)
献立	御飯 かんぱちの塩焼き きゅうりとわかめの酢の物 中華風コーンスープ 果物(ぶどう)	御飯 タンドリーチキン(皮付き) No.3 ほうれん草のしらす和え なすと油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	スパゲッティナポリタン きゃべつとツナのフレンチサラダ 豆腐と大根のコンソメスープ ヨーグルト(ストロベリー)	夏野菜カレー No.6 ウインナーときゃべつのコンソメスープ 普;小魚ぽんせん　粗・押し:まんまるソフトせんべい　ペ・管;ゼリー飲料ぶどう
材料	精白米 かんぱち 食塩 にんじん きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ 中華味 水 冷凍コーン 鶏卵 たまねぎ 食塩 こいくちしょうゆ 片栗粉 かいわれ ぶどう	精白米 鶏肉もも皮付き 食塩 こしょう カレー粉 パプリカ 食塩 無糖ヨーグルト トマトケチャップ にんにく しょうが 冷凍コーン ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす オレンジ	スパゲッティ ウインナー(卵不使用) たまねぎ ピーマン トマトケチャップ 味の素KKコンソメ 上白糖 食塩 有塩バター こしょう キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ ソフール(ストロベリー)	精白米 豚ももミンチ たまねぎ にんにく かぼちゃ なす ピーマン サラダ油 バーモンドカレー甘口 味の素KKコンソメ 食塩 水 たまねぎ ウインナー(卵不使用) キャベツ 小魚ぽんせん ゼリー飲料　ぶどう



*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	386Kcal	タンパク質	15.1g	脂質	11.9g	カルシウム	125mg	鉄	2.3mg	ビタミンA	143μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.17mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	2.3g		

4～7月　給食リクエスト

人気ランキング

1位　ポタージュ
2位　ささみのフライ
3位　タンドリーチキン
4位　フライドポテト
　　お好み焼き
6位　あんかけうどん
　　カレー
　　鶏の竜田揚げ
9位　チンジャオロウス
10位　ハンバーグ　コロッケ

ランキング外のメニューも、今月の給食に多く取り入れています！

リクエストメニューレシピ集は8月下旬に配布します。ホームページにもアップします。ご家庭でも、ぜひ、作ってみてくださいね。

★地場野菜を使っています！

(普賢寺ふれあいの駅より納品)

精白米　すりみそ　かぼちゃ