



	1日(水)	2日(木)	3日(金)	6日(月)	8日(水)	9日(木)
	21日(火)	22日(水)	16日(木)	17日(金)	20日(月)	28日(火)
献立	北海道ミルクパン めだいのフライ (卵、小麦不使用) ポテトサラダ(マヨドレ) ウインナーとキャベツの コンソメスープ 果物(オレンジ)	スパゲッティーミートソース (上新粉) きゅうりとコーンのおかか和え 豆腐と大根のコンソメスープ 普・粗・押;加シムたまごポー 口、ペ・管;お水のゼリー(マ スカット)	御飯 鶏肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) 切り干し大根の煮物 えのきとキャベツのみそ汁 果物(バナナ)	御飯 鮭のムニエル(片栗粉) きゅうりとわかめの酢の物 とうがんとそうめんの吉野汁 ミルクプリン	御飯 あじの蒲焼き 高野豆腐の卵とじ じゃがいもとわかめのみそ汁 果物(オレンジ)	御飯 プルコギ風牛肉の炒め物 ほうれん草のしらす和え かぼちゃと油揚げのみそ汁 果物(デラウエア)
	北海道ミルクパン めだい 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 ほうれんそう 糸花鰹 こいくちしょうゆ じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩 味の素KKコンソメ 水 ウインナー(卵不使用) キャベツ パセリ オレンジ	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホルトマト水煮缶 味の素KKコンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 きゅうり 食塩 冷凍コーン 糸花鰹 こいくちしょうゆ 味の素KKコンソメ 水 食塩 だいこん 豆腐(絹ごし) パセリ カルシウムたまごポー口 お水のゼリー(マスカット)	<u>精白米</u> 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 <u>すりみそ</u> いりごま オクラ 糸花鰹 こいくちしょうゆ 切り干し大根 にんじん 竹輪(卵不使用) かつお・昆布だし サラダ油 三温糖 本みりん こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし えのきたけ キャベツ バナナ	<u>精白米</u> トウサゲン 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター かぼちゃ サラダ油 食塩 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 かつお・昆布だし 料理酒 食塩 うすくちしょうゆ 片栗粉 そうめん とうがん にんじん 寒天ミルクプリンの素 牛乳 フルーツソース(ストロベリー) もも缶	<u>精白米</u> あじ 片栗粉 こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 キャベツ 高野豆腐 ちりめんじゃこ にんじん 鶏卵 サラダ油 かつお・昆布だし 食塩 こいくちしょうゆ 上白糖 料理酒 <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし じゃがいも たまねぎ カットわかめ オレンジ	<u>精白米</u> 牛肉 もも肉 たまねぎ にんじん ピーマン 緑豆もやし 生しいたけ にんにく こいくちしょうゆ 料理酒 はちみつ ごま油 いりごま ほうれんそう ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし 油揚げ かぼちゃ デラウエア
材料				<b>お楽しみ 給食 「たなぼた」</b> 		
					<b>★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 すりみそ なす</b>	
	10日(金)	13日(月)	14日(火)	15日(水)		
	27日(月)	29日(水)	30日(木)	31日(金)		
献立	ピラフ キャベツのツナマヨサラダ(マ ヨドレ) かぼちゃのポタージュ 普;ぼんせんえび、粗・押; かっぱえびせん、ペ・管;お水 のゼリー(ピーチ)	御飯 豚肉のみそ焼き さつまいもスティック 中華風コンソメスープ 果物(オレンジ)	ミニ黒糖 すずきのカレームニエル ほうれん草の和風サラダ なすのポタージュ 果物(デラウエア)	御飯 さばの竜田揚げ ひじきとちくわの煮物 なすと油揚げのみそ汁 ジョア(プレーン)		
	<u>精白米</u> 味の素KKコンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー(卵不使用) オリーブ油 キャベツ コーン缶 ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 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 ぼんせんえび かっぱえびせん お水のゼリー(ピーチ)	<u>精白米</u> ごま油 にんじん ピーマン 豚もも 本みりん 料理酒 こいくちしょうゆ <u>すりみそ</u> さつまいも サラダ油 食塩 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 オレンジ	ミニ黒糖 すずき 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター きゅうり こいくちしょうゆ ほうれんそう にんじん いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 <u>なす</u> 水 たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 有塩バター 食塩 デラウエア	<u>精白米</u> さば しょうが こいくちしょうゆ 料理酒 片栗粉 サラダ油 ごぼう 薄力粉 水 食塩 サラダ油 芽ひじき 竹輪(卵不使用) にんじん ピーマン 料理酒 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 サラダ油 かつお・昆布だし <u>すりみそ</u> かつお・昆布だし 油揚げ <u>なす</u> えのきたけ ジョア(プレーン)Ca & V.D	<b>新メニュー ごぼうの 天ぷら</b>	
材料				<b>新メニュー「ごぼうの天ぷら」</b> カリカリが好きな子どもさんに好まれる メニューです。食材の幅を広げるきっかけ になります。 <材料> ごぼう1本 小麦粉50g、水80g、塩少々、 揚げ油 <作り方> 1. ごぼうは皮をむいて千切りにし、水に さらす。ざるにあげて水けをきる。 2. 小麦粉、水、塩を混ぜ、ごぼうをつけ て、120~125度の油で揚げる。 		
					<b>夏野菜を食べて、夏バテ予防!</b> とまと とうもろこし ピーマン なす かぼちゃ	

\*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	372Kcal	タンパク質	15.5g	脂質	10.4g	カルシウム	153mg	鉄	2.1mg	ビタミンA	165μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.19mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.3g	食塩相当量	2g		