

8月



こんたてひょう



日	献立名 ※牛乳は毎日つきます	体をつくるもとになる (赤の食品)	体の調子を整えるもとになる (緑の食品)	エネルギーのもとになる (黄色の食品)
21 (月)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	すいとんじる	とり肉	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	すいとん さとう
	そばろいりたまごやき	鶏卵 ふた肉		さとう
	ブロッコリーのカレーあえ	ツナ	ブロッコリー	さとう ごま
22 (火)	コッペパン			コッペパン
	あおだいずポタージュ	青大豆 牛乳 チーズ とり肉 ほたて 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ コーン	じゃがいも バター 小麦粉
	チキンピカタ	とり肉 鶏卵		パン粉 小麦粉
	ラタトゥイユ	ベーコン	なす たまねぎ ピーマン にんじん スッキーニ トマト にんにく	オリーブ油 さとう
23 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	どさんこじる	ふた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ しいたけ コーン しょうが にんにく	じゃがいも ごま油 バター
	さばのゆずみそやき	さば みそ	ゆず果汁	
	エンリッチミニトマト		エンリッチミニトマト	
24 (木)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	トックスープ	ふた肉 鶏卵	たまねぎ ブロッコリー にんじん マッシュルーム	トック
	シューマイ (2こ)	ふた肉	たまねぎ	小麦粉 でんぷん
	きゅうりのいためもの	とり肉	きゅうり にんじん しょうが にんにく	はるさめ さとう ごま油
25 (金)	トマトクリームスパゲッティ	ベーコン 脱脂粉乳	ほうれんそう こまつな たまねぎ トマト にんにく	スパゲッティ 油 オリーブ油 生クリーム
	えだまめ		えだまめ	
	レモンゼリー			さとう
28 (月)	なつやさいカレー	ふた肉 牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト スッキーニ	こめ じゃがいも 小麦粉 バター
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト	パイン みかん もも ナタデココ	
	ミニフィッシュ	かたくちいわし		さとう でんぷん
29 (火)	ちゅうかどん	ふた肉 うずら卵 えび ほたて	たけのこ たまねぎ にんじん はくさい きくらげ しょうが	こめ 油 さとう でんぷん ごま油
	わかめスープ	わかめ 茎わかめ とうふ	にんじん えのきたけ ねぎ	ごま でんぷん
	みずなのサラダ	かつおぶし	みずな にんじん キャベツ	油 さとう
	ベビーチーズ(中高のみ)	チーズ		
30 (水)	ごはん	脱脂粉乳		こめ
	おやこじる	とうふ あぶらあげ とり肉 鶏卵	しいたけ にんじん	でんぷん さとう
	さけのさいきょうやき	さけ みそ		
	ほうれんそうのごまあえ	ツナ	ほうれんそう にんじん	ごま さとう
31 (木)	わかめごはん	脱脂粉乳 わかめ		こめ
	だいこんのみそしる	あぶらあげ みそ	だいこん こまつな ねぎ	
	しろはなまめコロケ	白花豆		油 じゃがいも バター パン粉
	こんにやくのいりに	とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん	板こんにやく さとう 油

今月の長万部食材 (予定)
なす ピーマン きゅうり たまねぎ トマト エンリッチミニトマト

物資購入の都合により、献立・食材に変更が生じる場合があります。