

令和5年度

7月 きゅうしょくこんだてよていひょう

きょくしやうがっこう

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	ちやうみりやうなど	まねご-1000 をばくしつぎ	
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちやうしをとのえる			
3	げつ	むぎごはん		タイビーエン はるまき ひじきとえだまめのサラダ	こめ むぎ はるまき あぶら こむぎこ こめこ でんぷん さとう	きゅうにゅう イカ かまぼこ うすらたまご ぶたにく ひじき ハム だいず	しょうが にんにく ほうれんそう たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	さけ ガラスープ バイタン しょうゆ こしょう みりん す	673 24.1	
4	か	しょくパン (マッシュルームパン)		ラビオリスープ さかなのパンフキンソースやき きゅうりのピクルス	パン マッシュルームパン さかなのパン ノンエッグマヨネーズ さとう	きゅうにゅう とりにく ぶたにく ホキ チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう しめじ コーン かぼちゃ パセリ きゅうり	コンソメ ガラスープ しょうゆ こしょう ワイン しお す	671 29.5	
5	すい	げんりょう わかめごはん		カレーうどん ごぼうとたまごのサラダ	こめ むぎ うどん カレールウ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	きゅうにゅう わかめ ぶたにく ちくわ あげ いんげんまめ たまご ハム	たまねぎ にんじん しいたけ しめじ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	さけ みりん かつおこんぶだし しょうゆ す	650 21.8	
6	もく	むぎごはん		じゃがいものうまに きりざい	こめ むぎ じゃがいも ぶたにく さとう あぶら ごま	きゅうにゅう とりにく だいず あつあげ なつとう ひじき	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ だいこん のぎな	しょうゆ さけ みりん しお	583 24.3	
7	きん	たなばたメニュー ちらしずし		うおそうめんのすましじる いわしのカリカリフライ もやしのおかかえ たなばたゼリー	こめ さとう あぶら ごま じゃがいも ゼリー	きゅうにゅう こぼろどうろ ちくわ あげ さかなすりみ わかめ イワシ カツオぶし	れんこん ごぼう にんじん しいたけ きぬさや だいこん ねぎ もやし きゅうり	す しお さけ しょうゆ みりん かつおこんぶだし	637 23.0	
10	げつ	むぎごはん		マーボなす パンサンズク	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら はるまき ごま	きゅうにゅう とうろ ぶたにく ぶたしわ だいず みそ たまご ハム	なす たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ	しょうゆ ガラスープ オイスターソース トウバンジャン さけ す	612 25.3	
11	か	こくとうパン		なすとトマトのスパゲティ ゴーヤのツナサラダ てつくりデコボンゼリー	パン スパゲティ あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ ごま アガー	きゅうにゅう ベーコン いんげんまめ チーズ ツナ	にんにく にんじん たまねぎ なす しめじ パプリカ ゴーヤ きゅうり デコボン	ケチャップ ソース しお ワイン こしょう す しょうゆ カレーこ	626 22.6	
12	すい	むぎごはん		かきたまじる いわしのおかか こますあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん さとう ごま	きゅうにゅう かまぼこ たまご イワシ カツオぶし わかめ	たまねぎ こまつな にんじん きくらげ もやし ほうれんそう	さけ しょうゆ かつおこんぶだし	555 23.7	
13	もく	コッパン		じゃがいものミルクスープ スラッピージョー	パン じゃがいも こめこ あぶら パンこ	きゅうにゅう とりにく いんげんまめ ぶたにく ぶたしわ だいず	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ コーン パセリ	ガラスープ こしょう コンソメ しお ワイン デミグラスソース ソース ケチャップ ナツメグ	588 23.4	
14	きん	なつやさい カレーライス		フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも カレールウ あぶら はるまき	きゅうにゅう ぶたにく だいず ぶたしわ いんげんまめ チーズ ヨーグルト クリーム	かぼちゃ たまねぎ なす ビーマン えだまめ みずくにトマト にんにく しょうが みかん おうとう バイン パナナ	デミグラスソース ガラスープ ソース ワイン	669 21.4	
18	か	あげパン		とりだんごスープ とうろサラダ	パン さとう こくとう あぶら はるまき ゴマドレッシング	きゅうにゅう きなこ とりにく とうろ オーシャンキング チリメンジャコ	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ しいたけ きゅうり トマト	しお しょうゆ さけ ガラスープ	552 26.1	
ふるさとくまさんデー「うき」										
19	すい	うめひじきごはん		しらたまじる イカのおいため れいとうみかん	こめ むぎ しらたまだんご さとう でんぷん あぶら	きゅうにゅう ぶりさ とりにく かつお かつお イカ	うめ えのきたけ にんじん こまつな にんにく しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんにくのめ きくらげ ねぎ アスパラガス みかん	しょうゆ かつおこんぶだし さけ しお ちゅうかスープ こしょう	530 21.0	
きくちさんデー「オクラ」										
20	もく	むぎごはん		とうにゅういりぶたじる さかなのレモンふうみ オクラのこまジャコあえ	こめ むぎ さといも こんにやく でんぷん あぶら ごま さとう	きゅうにゅう ぶたにく とうろ とうろ ホキ チリメンジャコ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ レモンかじゅう もやし オクラ	いりこだし さけ しょうゆ みりん	558 25.3	
21	きん	ピリから スタミナどんぶり		かいそうサラダ ももゼリー	こめ むぎ ごま さとう あぶら カシューナッツ ゼリー	きゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ こんぶ とさかのり ツナ	にんにく しょうが なす にんじん もやし ごぼう ビーマン パプリカ しいたけ キャベツ だいこん	さけ しょうゆ トウバンジャン す	563 21.1	

※献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。