

8月 こんだてひょう



* 献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります
* 見本品は涼しくなるまで写真になります。

日	曜	主 食	副 食		おやつ	主な材料
			お か ず	汁 物		
1	26	木 月 ① 夏梅ごはん	②③ 炒め酢豚 ほうれん草の梅和え	④ 冬瓜のみそ汁	♣○ 人参ケーキ ●牛乳	七分米・ゆかり・とうもろこし・枝豆・豚肉・なす・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・ケチャップ・ほうれん草・しめじ・もやし・きゅうり・梅干し・みょうが・冬瓜・油揚げ・木酢・ミックス・バター
2	—	金 ① ♣ あんかけ焼きそば	② じゃが芋のそぼろ煮	④ なすと油揚げのみそ汁	ひじきと枝豆の混ぜごはん ●牛乳	焼きそば麺・玉ねぎ・人参・豚肉・いか・ちんげん菜・しめじ・白菜・アスパラ・コーンスターチ・じゃが芋・かぶ・なす・油揚げ・万能ネギ・えのき・七分米・ひじき・枝豆・大葉
3	—	土 ① ネバネバ丼	②③ 豚肉の黒酢炒め わかめときゅうりのポン酢和え	④ 青菜と根菜のみそ汁	ぶどう/袋菓子 ●牛乳	七分米・納豆・オクラ・かつお節・豚肉・玉ねぎ・ピーマン・エリンギ・人参・黄パプリカ・ちんげん菜・わかめ・きゅうり・トマト・もやし・キャベツ・ほうれん草・大根・じゃが芋・かぶ・油揚げ
5	19	月 ① ♣ ジャージャー麺風うどん	② スッキーニと鶏肉のトマト煮	④ オクラスープ	鮭と大葉の汁ごはん ●牛乳	乾麺・豚ひき肉・人参・たけのこ・長ネギ・きゅうり・トマト・赤味噌・なす・鶏肉・玉ねぎ・赤パプリカ・じゃがいも・ピーマン・ズッキーニ・トマト缶・オクラ・しめじ・三つ葉・七分米・鮭・大葉
6	20	火 ① ごはん	②③ 鶏と夏野菜のレモンソテー もやしと青菜の和え物	④ 大葉となすのみそ汁	フルーツゼリー ●牛乳	七分米・鶏肉・赤パプリカ・黄パプリカ・ズッキーニ・玉ねぎ・かぼちゃ・オクラ・とうもろこし・オリーブ油・もやし・小松菜・えのき・しめじ・なす・大葉・長ネギ・里芋・巨峰・すいか・りんご
7	21	水 ① 焼きもろこしごはん	②③ 冬瓜の煮物 ささみときゅうりの香味和え	④ 大根とかぼちゃのみそ汁	○♣ オレンジヨーグルトケーキ ●牛乳	七分米・とうもろこし・豚肉・冬瓜・里芋・じゃが芋・人参・れんこん・ごぼう・もやし・きゅうり・レタス・小松菜・みょうが・大根・かぼちゃ・舞茸・えのき・万能ネギ・木酢・Mix・ヨーグルト・ルッゾ・ジュース
8	22	木 ① キーマカレー	② マリネサラダ	④ ● コーンスープ	♣○ ジャコチーズトースト ソルティーレモネード	七分米・ターメリック・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・なす・ピーマン・きゅうり・かぼちゃ・トマト・レタス・オクラ・カリフラワー・クリームコーン缶・牛乳・食パン・チーズ・じゃこ・刻み海苔・レタ
9	23	金 ① ごはん	②③ 麻婆春雨 グリーンサラダ	④ オクラとなすのスープ	♣ コシヤリ <small>(世界の料理:エジプト)</small> ●牛乳	七分米・春雨・豚ひき肉・人参・長ネギ・たけのこ・なす・赤パプリカ・赤味噌・レタス・きゅうり・アスパラ・ブロッコリー・オクラ・鶏ひき肉・スパゲティ・ひよこ豆・トマト缶・チリパウダー
10	24	土 ① ごはん	②③ 小松菜と豚肉のみそ炒め もやしのにんにく醤油和え	④ 里芋と長ネギのみそ汁	りんごゼリー/袋菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・小松菜・玉ねぎ・人参・赤パプリカ・もやし・きゅうり・レタス・にんにく・里芋・みょうが・長ネギ・貝割れ大根・大根・りんごジュース・寒天・醤油・みそ
13	27	火 ① 豚丼	② おかか和え	④ みょうがと豆腐のみそ汁	□ 冷やし汁 <small>(郷土料理:宮崎県)</small> ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・赤パプリカ・黄パプリカ・小松菜・なす・しめじ・チンゲン菜・もやし・キャベツ・人参・かつお節・みょうが・豆腐・じゃが芋・長ネギ・三つ葉・鰾干物・きゅうり・ごま・生姜
14	28	水 ① ごはん	②③ 夏野菜のカレー炒め ひじきサラダ	④ 豚汁	♣ マカロニソテー ●牛乳	七分米・鶏肉・ズッキーニ・玉ねぎ・なす・ピーマン・赤パプリカ・ちんげん菜・エリンギ・かぼちゃ・とうもろこし・ひじき・豆腐・きゅうり・レタス・トマト・豚肉・大根・里芋・マカロニ・ケチャップ
15	29	木 ① ごはん	②③ 鮭の南蛮漬け バジルサラダ	④ とうもろこしとかぼちゃのスープ	ポップコーン ●牛乳	七分米・鮭・コーンスターチ・玉ねぎ・人参・ピーマン・赤パプリカ・セロリ・鶏肉・バジル粉・レタス・きゅうり・トマト・ブロッコリー・とうもろこし・もやし・かぼちゃ・さつま芋・大根
16	30	金 ① ♣ ミートソース	② 切り干し大根サラダ	④ 豆乳スープ	梅わかめごはん 麦茶	スパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・ケチャップ・ピーマン・切り干し大根・きゅうり・ハム・春雨・もやし・ごま油・かぼちゃ・さつま芋・大根・長ネギ・豆乳・七分米・梅干し・わかめ
17	31	土 ① カレー丼	② 夏野菜の焼き浸し	④ 吉野汁	梨/袋菓子 ●牛乳	七分米・豚肉・玉ねぎ・ちんげん菜・人参・しめじ・かぼちゃ・とうもろこし・ピーマン・赤パプリカ・黄パプリカ・枝豆・鶏肉・大根・里芋・小松菜・豆腐・長ネギ・カレー粉・醤油・菜種油



アレルギー対応が必要な食品を使用する献立
 ●:「牛乳」 ○:「乳製品」 ◆:「卵」 ◇:「マヨネーズ」
 ♣:「小麦・小麦製品」 □:「ごま」 ♪:「エビ」
 *:「くるみ」 ◎:「アーモンド」 #:「栗」 △:「メロン」

