



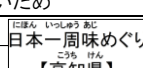
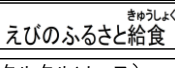



日曜	こんだてめい	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	アレルギー等 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
木	1 むぎごはん	米 麦					602
	とろろじる		とり肉 油あげ こんぶ		にんじん 大根 小松菜 しいたけ ねぎ	大豆	27.4
	ゴーヤチャンプルー	油 さとう ごま油 でんぶん	ぶた肉 とうふ たまご		にんじん 玉ねぎ ゴーヤ もやし	卵	19.8
2	むぎごはん	米 麦					639
	ラビオリスープ	小麦粉 油 パン粉 じゃがいも	ぶた肉 ベーコン		玉ねぎ にんじん パセリ		26.6
	タンドリーチキン 		とり肉 ヨーグルト				21.0
金	そえやさい	油 さとう			キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		
5	むぎごはん	米 麦					606
	とうふとわかめのスープ	ごま油	ベーコン とうふ わかめ		にんじん 玉ねぎ ねぎ しいたけ	大豆	24.5
	ぶたにくとカラーピーマンのいためもの	油 さとう でんぶん ごま油	ぶた肉		にんじん ピーマン カラーピーマン れんこん		20.0
6	むぎごはん	米 麦					600
	ひじきのいために	油 さとう	とり肉 ひじき 大豆 ちくわ あつあげ		こんにゃく にんじん さやいんげん	大豆 魚	25.4
	かいそうサラダ	ごま油 さとう	ハム わかめ つのまた のり 茎わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり とうもろこし きくらげ		18.5
7	ちらしずし	米 麦 さとう			にんじん たけのこ れんこん かんぴょう しいたけ		631
	たなばたすまじる		とうふ		玉ねぎ にんじん えのきたけ オクラ ねぎ	大豆	
	ほしのコロッケ	じゃがいも さとう パン粉 油 小麦粉 でんぶん	とり肉 ぶた肉		玉ねぎ		
	しおこんぶあえ		こんぶ		にんじん きゅうり		
	たなばたゼリー				ぶどう果汁		
8	ハンバーガー	ハンバーガー用パン パン粉 油 でんぶん	とり肉		キャベツ にんじん 玉ねぎ りんご		625
	キャロットポタージュ	じゃがいも 油 小麦粉	ベーコン 牛乳 生クリーム		にんじん 玉ねぎ パセリ		24.3 25.5
9	むぎごはん	米 麦					623
	だんごいりきのこじる	米粉 でんぶん	とり肉		ごぼう にんじん えのきたけ しめじ ねぎ ほうれん草		23.0
	さんまかぼすレモンに	さとう でんぶん	さんま		かぼす果汁 レモン果汁	青魚 柑橘類	18.5
	おすわい	さとう	油あげ ひじき		大根 にんじん	大豆	
12	むぎごはん	米 麦					615
	とんこつに	さいとも 油 くらざとう	ぶた肉 あつあげ みそ		大根 にんじん たけのこ こんにゃく しいたけ さやいんげん	大豆	23.5 18.6
	かぼちゃのサラダ	マヨネーズ(卵不使用)	ハム		かぼちゃ きゅうり 青豆		
13	むぎごはん	米 麦					609
	じとつこのおやこどん 	さとう でんぶん	みやざきじとつこ 卵		玉ねぎ にんじん しいたけ 三つ葉	卵	26.1
	ツナサラダ	油 さとう	ツナ 		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし 玉ねぎ	魚	20.0
14	むぎごはん	米 麦					614
	とうがんのみそしる		とうふ 油あげ みそ		とうがん 玉ねぎ えのきたけ いら	大豆	29.6
	まだいのたこやきソースからめ	でんぶん 油 さとう	まだい(宮崎県産) かつお節 あおさのり		とうもろこし ねぎ	白身魚	19.2
15	むぎごはん	米 麦					644
	チキンカチャトラ	じゃがいも 油 さとう	とり肉 生クリーム		玉ねぎ しめじ にんじん グリンピース トマト		22.4
	グリーンサラダ	油 さとう	ミックスビーンズ		アスパラガス カリフラワー きゅうり ピーマン		21.2
16	むぎごはん	米 麦					601
	おくずかけ 	でんぶん	とうふ 油あげ		大根 にんじん ごぼう 糸こんにゃく 小松菜 しいたけ	大豆	25.3
	あつあげのあまからいため	油 ごま油 さとう	あつあげ ぶた肉		にんじん 玉ねぎ キャベツ さやいんげん	大豆	18.6
19	むぎごはん	米 麦					602
	ぐるに 	さいとも さとう	とり肉 あつあげ		にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ	大豆	22.8
	とさずあえ	さとう ごま油	糸かまぼこ		キャベツ にんじん ほうれん草 もやし	魚	15.9
20	むぎごはん	米 麦					708
	ざぶじる 		油あげ		にんじん 大根 しいたけ ごぼう 小松菜	大豆	25.3
	ちきんなんばん(タルタルソース)	でんぶん 小麦粉 油 さとう	とり肉		ピクルス 玉ねぎ レモン果汁	柑橘類	28.9
21	あまずづけ 	さとう			キャベツ きゅうり にんじん		676
	ナン	ナン					27.1
	キーマカレー	じゃがいも 油	牛肉 ぶた肉 大豆 チーズ		玉ねぎ にんじん グリンピース りんご	大豆	27.2
水	チーズサラダ	さとう 油	チーズ		アスパラガス きゅうり とうもろこし にんじん		
	フローズンおうとう				おうとう		

日曜	こんだてめい	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 おもに体をつくる	牛乳は毎日 つきます。	『緑』の食品 おもに体の調子を整える	アレルギー等 表示	エネルギー たんぱく質 脂質
金	27 むぎごはん	米 麦					673
	なつやさいのポークカレー	油	ぶた肉 チーズ		なす トマト かぼちゃ オクラ ピーマン にんじん 玉ねぎ		20.6
	フルーツあんじん	さとう 油	寒天 乳		ピオーネ果汁 シャインマスカット果汁 パイン おうとう オレンジ果汁 みかん果汁 にんじん果汁 こんにゃく	柑橘類	18.6
30	むぎごはん	米 麦					602
	いももちじる	じゃがいも でんぶん 小麦粉 油	油あげ		こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ	大豆	21.1
	いわしのうめみそに	さとう 米粉	いわし みそ		ばいにく	青魚 大豆	18.2
31	むぎごはん	米 麦					604
	しるビーフン	ビーフン ごま油	ベーコン		玉ねぎ にんじん たけのこ 小松菜 いら		22.3
	なすとぶたにくのピリからいため	油 さとう	ぶた肉 あつあげ		にんじん なす カラーピーマン	大豆	19.0

※ 8月分は、予定献立です。食材に変更が生じる場合があります。