



平成30年7月分こんだて



ノーボーダース

日	曜	材料名				エネルギー	
		メニュー	体をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる		その他
2	月	ごはん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティ▲ ほうれん草ツナサラダ 人参煮・フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 玉葱 マッシュルーム パセリ粉 人参 マッシュルーム 人参 人参 みかん缶	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 とうもろこし ノンエッグマヨネーズ 砂糖	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 醤油 醤油 こしょう 和風だし 醤油	462
3	火	ごはん 回鍋肉 豆腐焼売▲ 南瓜煮 ハンパンジー風サラダ フルーツ	豚肉 味噌 豆腐 豚肉 タラ 大豆 鶏肉	キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 人参 玉葱 南瓜 胡瓜 もやし 生姜 りんご	米 油 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 砂糖 和風だし 醤油 酢 醤油	醤油 塩 和風だし 醤油 酢 醤油	411
4	水	おにぎり 白身魚フライタルタルソース▲ こぼし芋 マカロニソテー▲ 大根鶏鍋煮 フルーツ	海苔 カレイ 花かつお	玉葱 パセリ粉 パセリ粉 玉葱 ビーマン 大根 鶏鍋 ハイン缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ じゃが芋 マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	450
5	木	ごはん 焼きチキンパーベキューソース ミートボール もやしコンソテー 根菜サラダ フルーツ	鶏肉 大豆粉 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆 シーチキン	にんにく 玉葱 もやし 蓮根 人参 ハネジユメロン	米 砂糖 砂糖 でん粉 油 とうもろこし 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	463
6	金	コーンごはん 聖コロッケ▲ 春雨炒め ウィンナー 大豆のトマト煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 鶏肉 ウィンナー 大豆	玉葱 玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 玉葱 人参 黄桃缶	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 醤油	塩 ソース 醤油 塩 塩 こしょう	459
7	土	ごはん ミートコロッケ■▲ ミートボール■▲ 千切りキャベツ・もずく酢 筑前煮・金山寺味噌 竹輪煮▲ 漬物	豚肉 豚肉 鶏肉 豚肉 もずく 竹輪 漬物	玉葱 玉葱 キャベツ 紫キャベツ 人参 人参 牛蒡 菊 インゲン	米 パン粉 小麦粉 砂糖 小麦粉 マーガリン 油 パン粉 でん粉 砂糖 油 ゴマ油 里芋 砂糖 砂糖 ゴマ	塩 醤油 こしょう 塩 酢 醤油 みりん 醤油 酢 和風だし 醤油 和風だし 醤油	716
9	月	おにぎり ハムステーキマトソース スマイルポテト ミートスパゲティ▲ キャベツとチキンのゴマ酢和え フルーツ	海苔 ハム 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 南瓜 玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 フルーツミックス缶	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 とうもろこし 砂糖 ゴマ ゴマ油	塩 ケチャップ 塩 こしょう 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 酢 醤油	450
10	火	ごはん 揚げ鶏のレモン煮▲ 白菜の和え物 人参煮 切り干し大根煮・厚揚げ煮 フルーツ	鶏肉 大豆粉 油揚げ 厚揚げ	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 胡瓜 人参 切り干し大根 人参 みかん缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	456
11	水	そぼろごはん サバの幽庵焼き 金平ごぼろ コーンボール・枝豆 マカロニカレーサラダ▲ フルーツ	鶏肉 サバ いとどり 大豆粉 枝豆	生姜 柚子果汁 ごぼろ 人参 胡瓜 人参 ハネジユメロン	米 砂糖 みりん 砂糖 片栗粉 ゴマ ゴマ油 砂糖 とうもろこし でん粉 油 砂糖 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	醤油 醤油 酒 和風だし 醤油 塩 こしょう カレー粉 塩 こしょう	470
12	木	ごはん エビフライ▲○ ウィンナー 焼きそば▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	エビ ウィンナー 豚肉 大豆	キャベツ 玉葱 人参 りんご	米 パン粉 小麦粉 パン粉 コーナフラスコ 砂糖 油 砂糖	塩 ソース ソース 塩 こしょう 酢 醤油	449
13	金	ごはん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ じゃが芋とツナのカレー炒め フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 人参 キャベツ 胡瓜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ブロッコリー 白桃缶	米 ノンエッグマヨネーズ ゴマ 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉 でん粉 油 じゃが芋 とうもろこし 油	醤油 酢 和風だし 醤油 塩 こしょう 香辛料 醤油 カレー粉 中華味 塩 こしょう	445
14	土	ごはん ヒレカツ▲おろしソース 千切りキャベツ 蓮根金平・玉葱ボール●▲ オムレツ●●▲ 漬物 デザート	豚肉 大豆粉 油揚げ 魚肉 卵 卵 牛乳	大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 インゲン 糸鰯 玉葱 玉葱 漬物 デザート	米 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖 油 ゴマ ゴマ油 ゴマ 砂糖 油 小麦粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ ぶどうゼリー	和風だし 醤油 和風だし 醤油 コンソメ ケチャップ 塩 こしょう	818
17	火	ごはん サワラの磯揚げ煮 鶏すきうどん▲ さつま芋のきなごらめ ポークビッツ フルーツ	サワラ 青のり 鶏肉 きな粉 ポークビッツ	生姜 玉葱 人参 白菜 りんご缶	米 片栗粉 油 砂糖 うどん 砂糖 さつま芋 油 砂糖	和風だし 醤油 和風だし 醤油 塩	462

18	水	枝豆ごはん 豚肉の生姜焼き コーン焼売▲ キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ	枝豆 豚肉 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉	生姜 玉葱 ブロッコリー 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 人参 黄桃缶	米 砂糖 おもちし でん粉 小麦粉 砂糖 油 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 塩 こしょう 塩 こしょう 塩 こしょう	460	
20	金	おにぎり 照焼きチキン がんもどき煮 フライドポテト 春雨の春雨の物 フルーツ	海苔 鶏肉 大豆粉 がんもどき	にんにく 胡瓜 人参 ハネジユメロン	米 砂糖 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 春雨 砂糖	塩 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう 塩 酢	461	
21	土	ごはん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール■▲ 千切りキャベツ・根菜炒め 厚揚げ煮■・里芋煮 漬物 デザート	たら 鶏肉 豚肉 厚揚げ	玉葱 キャベツ 紫キャベツ 人参 蓮根 牛蒡 漬物	米 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール■▲ 千切りキャベツ・根菜炒め 厚揚げ煮■・里芋煮 漬物 デザート	塩 塩 こしょう 塩 ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油	741	
23	月	ごはん 豆腐ハンバーグ アメリカンドッグ▲ マカロニツナソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	豆腐 鶏肉 豚肉 鶏肉 すり身 シーチキン	玉葱 玉葱 玉葱 ビーマン ブロッコリー 人参 りんご	米 でん粉 砂糖 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 マカロニ 油 砂糖 重宝 砂糖 ゴマ 豆乳プリン	塩 醤油 香辛料 塩 こしょう 醤油 ケチャップ 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	452	
24	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー 塩焼きそば▲ インゲンの味噌和え フルーツ	海苔 鶏肉 大豆粉 ウィンナー 豚肉 油揚げ 味噌	生姜 にんにく キャベツ 人参 もやし インゲン 白桃缶	米 片栗粉 小麦粉 油 小麦粉 油 砂糖 でん粉 パン粉 マカロニ 油 砂糖 重宝 砂糖 ゴマ 豆乳プリン	塩 塩 こしょう 塩 塩 こしょう 塩	479	
25	水	ごはん 豚肉カレー炒め ーロイカフライ▲ さつま芋レモン煮 ひじき煮・人参煮 フルーツ	豚肉 イカ 大豆粉 ひじき 油揚げ 枝豆	玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 レモン果汁 人参 ハネジユメロン	米 油 砂糖 パン粉 小麦粉 砂糖 コーンスターチ 油 さつま芋 砂糖 砂糖	カレー粉 醤油 塩 和風だし 醤油	456	
26	木	ごはん ハンバーグ ポテトフライ ステパゲティソテー▲ 豆腐チャンプル フルーツ	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐 花かつお	玉葱 玉葱 人参 キャベツ 人参 ビーマン フルーツミックス缶	米 じゃが芋 油 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 スパゲティ 油 砂糖 油	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 ケチャップ 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 中華味 塩 こしょう 醤油	460	
27	金	ごはん 春巻き▲ ロールキャベツ▲ 南瓜の大学芋風 人参サラダ フルーツ	豚肉 鶏肉 大豆 枝豆	キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 キャベツ 玉葱 人参 生姜 南瓜 人参 みかん缶	米 小麦粉 春雨 ゴマ油 油 水あめ パン粉 油 コーンスターチ 油 砂糖 人参 ゴマ 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	オイスターソース 醤油 塩 塩 こしょう ケチャップ 酢 醤油	455	
28	土	ごはん 豚肉野菜炒め 春巻き▲ 千切りキャベツ とろろパック・春雨炒め 笹かま煮●●▲ デザート●●▲	豚小間 豚肉 笹かま	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 生姜 キャベツ 紫キャベツ 人参 木耳 人参 葱 玉葱 漬物	米 豚肉野菜炒め 春巻き▲ 千切りキャベツ とろろパック・春雨炒め 笹かま煮●●▲ デザート●●▲	じゃが芋 油 ゴマ ゴマ油 春雨 醤油 ゴマ油 小麦粉 油 キャベツ 紫キャベツ 人参 山芋 春雨 油 砂糖 ゴマ イチゴブチホットケーキ	焼肉のだれ 塩 オイスターソース 香辛料 白醤油 醤油	733
30	月	おにぎり カレーコロッケ▲ ポークビッツ もやしと豚肉の甘辛炒め 生麩の煮物▲ フルーツ	海苔 ポークビッツ 豚肉	玉葱 おもちし 人参 ビーマン にんにく 生姜 大根 人参 ハイン缶	米 じゃが芋 小麦粉 パン粉 でん粉 油 油 砂糖 生麩 砂糖	塩 カレー粉 塩 香辛料 醤油 和風だし 醤油	460	
31	火	ごはん サバの味噌焼き 金平ごぼろ ミートボール 南瓜サラダ フルーツ	サバ 味噌 鶏肉 豚肉 大豆粉 枝豆	ごぼろ 人参 鶏鍋 玉葱 南瓜 人参 レーズン 黄桃缶	米 砂糖 じゃが芋 油 砂糖 砂糖 でん粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	醤油 醤油 醤油 酢 醤油 香辛料 塩 こしょう	459	

☆食材仕入れの都合により多少変更することがございます。

☆アレルギー物質(特定原材料7品目)を含む献立は右の印にて表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□