



8がつのこんだて



日 ／ 曜	献立名	材料名(屋食)				栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
3 ・ 17 (月)	ごはん 煮干し パナナ ・ 鶏肉のバーベキューソース焼き もやしのナムル 夏野菜スープ	米、砂糖、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、ウィンナー(卵不使用)、いわし(煮干し)	バナナ、もやし、とうもろこし、ズッキーニ、きゅうり、かぶ、赤パプリカ、にんじん、セロリ、にんにく	水、ケチャップ、中濃ソース、食塩	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.1 g カルシウム 181 mg
4 ・ 18 (火)	ジャージャーめん ・ 煮干し 大学芋 すまし汁(ねぎ・わかめ・豆腐)	干し中華めん、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、米みそ(赤色辛みそ)	もやし、ねぎ、にんじん、なす、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、水、テンメンジャン、しょうゆ、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 441 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 15.0 g カルシウム 219 mg
5 ・ 19 (水)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ 鮭のパン粉焼き カレー野菜炒め 味噌汁(かぼちゃ・高野豆腐・わかめ)	米、じゃがいも、マヨドレ、パン粉、油、砂糖	さけ、挽きわり納豆、ウィンナー(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ、高野豆腐	キャベツ、かぼちゃ、にんじん、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 409 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 10.9 g カルシウム 216 mg
6 ・ 20 (木)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ 豚肉と豆腐ちゃんぷる れんこんの塩きんぴら 味噌汁(さつまいも・たまねぎ・油揚げ)	米、さつまいも、ごま油、油	豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	れんこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、刻みのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 421 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 10.5 g カルシウム 216 mg
7 ・ 28 (金)	米粉食パン コロコロサラダ ・ ジャム スープ 煮干し 豆乳プリン タンドリーチキン	カットブレッド、さつまいも、砂糖、マヨドレ、片栗粉	調製豆乳、鶏もも肉、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、粉ゼラチン	ホールトマト缶詰、キャベツ、ホールコーン、たまねぎ、きゅうり、にんじん、レモン果汁、にんにく	水、ケチャップ、鶏ガラスープの素、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー 414 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 11.5 g カルシウム 202 mg
21 (金)	キーマカレー キャベツのスープ 煮干し スイカ・かき氷 鶏のから揚げ フライドポテト	米、じゃがいも、油、片栗粉、かき氷シロップ	豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)	たまねぎ、すいか、キャベツ、にんじん、ホールコーン、にんにく、しょうが	水、アレルゲンフリーカレーフレーク、しょうゆ、みりん、鶏ガラスープの素、中濃ソース、ケチャップ、食塩	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 24.1 g カルシウム 192 mg
24 (月)	ごはん 煮干し パナナ ・ 鶏の塩こうじ焼き ブロッコリーとツナのサラダ 味噌汁(なす・たまねぎ・しめじ)	米、オリーブ油、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、淡色みそ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、なす、たまねぎ、しめじ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、塩麹、酢、食塩	エネルギー 436 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 11.9 g カルシウム 191 mg
25 (火)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ ぶりの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁(じゃがいも・えのき・ねぎ)	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	ぶり、いわし(煮干し)、淡色みそ、油揚げ	にんじん、えのきたけ、ねぎ、いんげん、ひじき、刻みのり、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	エネルギー 408 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.4 g カルシウム 209 mg
26 (水)	ごはん 煮干し ひきわり納豆 ・ 豚肉のねぎ味噌炒め かぼちゃの甘煮 はるさめスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	豚肉(もも)、挽きわり納豆、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ	かぼちゃ、チンゲンサイ、ねぎ、ホールコーン、えのきたけ、はるさめ	水、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、だし汁、みりん、酒、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 414 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 9.6 g カルシウム 196 mg
27 (木)	ごはん 煮干し ゆかりふりかけ ・ たこやき風豆腐ボール にんじんしりしり 味噌汁(切り干し大根・たまねぎ)	米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	木綿豆腐、ツナ油漬缶、ウィンナー(卵不使用)、いわし(煮干し)、淡色みそ	もやし、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールコーン、切り干しだいこん、あおのり、ゆかり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、みりん、ケチャップ、鶏ガラスープの素、食塩	エネルギー 433 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.1 g カルシウム 249 mg
31 (月)	ごはん 煮干し 刻みのりのふりかけ ・ 豚肉とキャベツのみそ炒め ポテトサラダ すまし汁(オクラ・えのき・なす)	米、じゃがいも、マヨドレ、油、砂糖	豚肉(もも)、いわし(煮干し)、ハム(卵不使用)、淡色みそ	キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、なす、オクラ、ホールコーン、ピーマン、にんじん、刻みのり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープの素	エネルギー 415 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 11.8 g カルシウム 204 mg