

# 2019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	
1	月	豚こぼん(ゆかり) ホイコーロー 豆腐焼売▲ パンパンシーサラダ 高野豆腐煮 フルーツ	豚肉 味噌 豆腐 豚肉 タラ 大豆 鶏肉 高野豆腐	キャベツ 玉葱 にんにく 生姜 玉葱 胡瓜 もやし 生姜	米 砂糖 パン粉 でん粉 油 砂糖 小麦粉 ゴマ 砂糖 砂糖	ゆかり粉 塩 醤油 和風だし 醤油	411
2	火	白ごぼん 白身魚フライタルソース▲ マカロニソテー▲ 大根蒟蒻煮 粉ふき芋 フルーツ	カレー 花かつお	玉葱 パセリ粉 玉葱 ビーマン 大根 蒟蒻 パセリ粉 みかん缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 油 砂糖 砂糖	塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 和風だし 醤油 塩	460
3	水	おにぎり 焼キチンバーベキューソース焼き▲ もやしコーンソテー 根菜サラダ 枝豆 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉	にんにく もやし 胡瓜 ごぼう 蓮根 人参	米 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	459
4	木	コーンごぼん 霍コロッケ▲ ウィンナー 焼きそば▲ 大豆のミートソース煮 フルーツ	鶏肉 豚肉 ウィンナー 大豆 鶏肉	玉葱 玉葱 人参 もやし 人参	米 とうもろこし じゃが芋 パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉 油 焼きそば種 油	塩 ソース ソース 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 中華味	457
5	金	白ごぼん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草ツツナサラダ 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 ほうれん草 人参 パイナップル	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 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	454
6	土	白ごぼん 白身魚フライ▲ ジャンボミートボール■▲ 千切りキャベツ・里芋煮 根菜炒め・糸蒟蒻し●●▲ イチゴプチホットケーキ●●▲・漬物	タラ 鶏肉 豚肉 卵 枝豆	玉葱 キャベツ 人参 紫キャベツ 蓮根 人参 ごぼう 椎茸	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖 イチゴプチホットケーキ ゴマ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	830
8	月	おにぎり 揚げ鍋しモン煮▲ 白菜の和え物 人参煮 切干大根と厚揚げの煮物 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 胡瓜 人参 切干大根 人参 りんご缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	460
9	火	豚こぼん(ゆかり) ハムステーキトソース スマイルポテト キャベツとチキンの甘酢和え ミートスパゲティ▲ フルーツ	ハム 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜 生姜 玉葱 人参 にんにく 白桃缶	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 スパゲティ 油 砂糖	ゆかり粉 ケチャップ 塩 こしょう 塩 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	447
10	水	白ごぼん サバの塩焼き 金平ごぼろ マカロニカレーサラダ▲ 枝豆 フルーツ	サバ シーチキン 枝豆	ごぼう 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 カレー粉 塩 こしょう 塩	459
11	木	おにぎり エビフライ▲○ ウィンナー 塩焼きそば▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	のり エビ ウィンナー 豚肉 味噌 大豆 鶏肉	キャベツ 人参 もやし パイナップル	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 焼きそば種 油 さつま芋 砂糖	塩 ソース 白湯スープ 酢 醤油	447
12	金	白ごぼん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 玉葱 胡瓜 生姜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ブロッコリー りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 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	439
13	土	白ごぼん 豚肉野菜炒め 春巻き▲ むかつお煮・むかまほ●●▲ とろろ・厚揚げ煮■ 漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 花かつお むかまほこ 厚揚げ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 葱 イングン 人参	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 油 砂糖 長手 砂糖 ゴマ	焼肉のタレ 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	785
16	火	白ごぼん サワラの磯揚げ煮 鶏すきうどん▲ ポークビッツ さつま芋のきなごらめ フルーツ	サワラ 青のり 鶏肉 ポークビッツ きなこ	生姜 玉葱 人参 白菜 フルーツミックス缶	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	459

17	水	おにぎり 豚肉の生姜炒め コーン焼売▲ キャベツソテー ポテトサラダ フルーツ	のり 豚肉 鶏肉 味噌 大豆粉 シーチキン	玉葱 生姜 ブロッコリー 玉葱 キャベツ 人参 胡瓜 人参 りんご	米 砂糖 とうもろこし 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 塩 こしょう 塩 こしょう 塩	455
18	木	白ごぼん 豚肉の天ぷら▲ ミートボール 春雨炒め 白菜の和え物 フルーツ	竹輪 青のり 鶏肉 豚肉 大豆粉 鶏肉 昆布	玉葱 玉葱 人参 ビーマン にんにく 生姜 白菜 人参 黄桃缶	米 小麦粉 油 砂糖 でん粉 油 春雨 油 砂糖 砂糖	ゆかり粉 酢 醤油 香辛料 醤油 和風だし 醤油	450
19	金	おにぎり 焼キチンバーベキューソース焼き▲ もやしコーンソテー 根菜サラダ 枝豆 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉 厚揚げ 大豆 鶏肉	にんにく 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	米 砂糖 とうもろこし 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	塩 塩 こしょう ケチャップ ソース 中華味 塩 こしょう 和風だし 醤油	459
20	土	白ごぼん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草ツツナサラダ フルーツ	鶏肉 豚肉 牛肉 卵 油揚げ 卵 牛乳 枝豆天	玉葱 大根 りんご果汁 にんにく キャベツ 人参 紫キャベツ 切干大根 人参 玉葱 イタリオンオムレツ●●▲・枝豆天●●▲ ミニよもぎ餅・漬物	米 おろしハンバーグ●●▲ アメリカンドッグ▲ マカロニツツナソテー▲ ブロッコリーサラダ フルーツ	塩 塩 ソース ソース 塩 こしょう ケチャップ 塩 こしょう 中華味	745
22	月	白ごぼん 照焼きハンバーグ ポテトフライ 和風スパゲティソテー▲ ほうれん草ツツナサラダ 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 ほうれん草 人参 パイナップル	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 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ワイン ケチャップ 塩 香辛料 醤油 塩 こしょう 醤油 塩 こしょう	454
23	火	おにぎり 鶏の唐揚げ▲ ウィンナー 焼きそば▲ インゲンとキザミ揚げの味噌和え フルーツ	のり 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 玉葱 人参 インゲン 白桃缶	米 パン粉 小麦粉 でん粉 油 パン粉 油 でん粉 砂糖 ゴマ油 里芋 砂糖 ゴマ ゴマ油 砂糖 イチゴプチホットケーキ ゴマ	塩 塩 醤油 酢 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油	830
24	水	おにぎり 揚げ鍋しモン煮▲ 白菜の和え物 人参煮 切干大根と厚揚げの煮物 フルーツ	のり 鶏肉 大豆粉	生姜 にんにく レモン果汁 白菜 胡瓜 人参 切干大根 人参 りんご缶	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	塩 塩 こしょう 和風だし 醤油 和風だし 醤油 和風だし 醤油	460
25	木	豚こぼん(ゆかり) ハムステーキトソース スマイルポテト キャベツとチキンの甘酢和え ミートスパゲティ▲ フルーツ	ハム 鶏肉 鶏肉	玉葱 人参 南瓜 キャベツ 胡瓜 生姜 玉葱 人参 にんにく 白桃缶	米 砂糖 じゃが芋 でん粉 油 とうもろこし 砂糖 スパゲティ 油 砂糖	ゆかり粉 ケチャップ 塩 こしょう 塩 醤油 ケチャップ 中華味 塩 こしょう	447
26	金	白ごぼん サバの塩焼き 金平ごぼろ マカロニカレーサラダ▲ 枝豆 フルーツ	サバ シーチキン 枝豆	ごぼう 人参 胡瓜 人参 みかん缶	米 砂糖 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 和風だし 醤油 カレー粉 塩 こしょう 塩	459
27	土	おにぎり エビフライ▲○ ウィンナー 塩焼きそば▲ さつま芋と大豆の甘がらめ フルーツ	のり エビ ウィンナー 豚肉 味噌 大豆 鶏肉	キャベツ 人参 もやし パイナップル	米 でん粉 小麦粉 パン粉 コーンフラワー 砂糖 油 砂糖 焼きそば種 油 さつま芋 砂糖	塩 ソース 白湯スープ 酢 醤油	447
29	月	白ごぼん 豚しゃぶ キャベツと胡瓜の和え物 揚げ餃子▲ じゃが芋とツナの炒め物 フルーツ	豚肉 鶏肉 豚肉 大豆 シーチキン	玉葱 玉葱 胡瓜 生姜 生姜 にんにく キャベツ 玉葱 ブロッコリー りんご	米 ノンエッグマヨネーズ 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	439
30	火	白ごぼん 豚肉野菜炒め 春巻き▲ むかつお煮・むかまほ●●▲ とろろ・厚揚げ煮■ 漬物	豚肉 豚肉 油揚げ 花かつお むかまほこ 厚揚げ	玉葱 人参 ニラ キャベツ 人参 玉葱 葱 葱 イングン 人参	米 じゃが芋 ゴマ ゴマ油 春雨 ゴマ油 小麦粉 油 砂糖 長手 砂糖 ゴマ	焼肉のタレ 塩 オイスターソース 香辛料 和風だし 醤油 和風だし 醤油 白醤油 塩	785
31	水	白ごぼん サワラの磯揚げ煮 鶏すきうどん▲ ポークビッツ さつま芋のきなごらめ フルーツ	サワラ 青のり 鶏肉 ポークビッツ きなこ	生姜 玉葱 人参 白菜 フルーツミックス缶	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	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)をきむ献立は右の印で表示しています。卵…● 乳…■ 小麦…▲ そば…▽ 落花生…◎ えび…○ かに…□