



8月のこんだて

日	曜日	こんだて	材 料	エネルギー(食塩)	
				小	中高
28	月	ごはん 牛にゆう	こめ ぎゆうにゆう	595 (2.3)	713 (2.8)
		千草焼き	たまご ぎゆうミンチ にんじん 青ねぎ きくらげ 油 さとう しお しょうゆ だしじる		
		きゅうりとわかめの中かあえ	きゅうり わかめ もやし す さとう しょうゆ しお こしょう ごま油		
		あつあげとなすのみそ汁	あつあげ なす にんじん みそ 赤みそ だしじる		
29	火	ミルクコッペパン 牛にゆう	コッペパン ぎゆうにゆう	607 (2.4)	755 (2.9)
		なすのチーズ焼き	ぶたにく しょうが にんにく なす たまねぎ トマト ピーマン 油 バター しお こしょう チーズ		
		キャベツのドレッシングサラダ	キャベツ にんじん とうもろこし レモン す 油 さとう しお こしょう		
		トマトのたまごのスープ	たまねぎ オリーブ油 トマト じゃがいも とうもろこし たまご しょうゆ しお こしょう とりガラスープ		
		冷とうみかん	みかん		
30	水	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	649 (1.9)	797 (2.2)
		鶏肉の七味焼き	とりにく しょうゆ 酒 ごま油 さとう 青ねぎ しょうが にんにく ごま しちみとうがらし		
		大豆とキャベツのゴマネーズサラダ	だいず キャベツ ほうれんそう す しょうゆ ごま マヨネーズ		
		具だくさんのみそ汁	しめじ じゃがいも にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		
31	木	麦ごはん 牛にゆう	こめ むぎ ぎゆうにゆう	617 (2.1)	732 (2.4)
		えびとかぼちゃの天ぷら	えび かぼちゃ こむぎこ たまご 油 しょうゆ みりん だしじる		
		万がんとうがらしのみそいため	まんがんとうがらし 油 さとう 赤みそ		
		とうふとわかめのみそ汁	とうふ わかめ たまねぎ みそ 赤みそ だしじる		