8月のこんだて①

日	曜日	こんだて	材料	エネルギー（食塩）	
				小	中高
26	火	クロワッサン	クロワッサン	709 （2.3）	711 （2.4）
		ヨーグルトドリンク	ヨーグルトドリンク		
		ひじきのペペロンチーノ	スパゲティ たまねぎ ひじき ベーコン ぶたにく オリーブ油 とうがらし にんにく しお こしょう しょうゆ		
		とうがんのスープ	むきえび とうがん えのきだけ にんじん 青ねぎ しょうが しょうゆ みりん しお だしじる かたくりこ		
27	水	【骨ちょきんこんだて】 麦ごはん 牛にゅう	 こめ むぎ ぎゅうにゅう	571 （2.8）	683 （3.7）
		ジャーチャンどうふ	あつあげ ぶたにく しょうが 酒 たまねぎ キャベツ にんじん にら さとう しょうゆ 赤みそ オイスターソース トウバンジャン 油 かたくりこ		
		じゃこピーマン	ピーマン ちりめんじゃこ みりん しょうゆ		
		わかめスープ	わかめ はるさめ にんじん しょうが しょうゆ しお 酒 ごま油 だしじる		
28	木	麦ごはん 牛にゅう	こめ むぎ ぎゅうにゅう	602 （2.0）	737 （2.2）
		とりにくのごまみそ焼き	とりにく 酒 しょうゆ 赤みそ さとう みりん ごま		
		切干大根とだいずの煮物	だいず きりぼしだいこん しいたけ にんじん さとう しょうゆ だしじる		
		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		
29	金	ごはん 牛にゅう	こめ ぎゅうにゅう	654 （1.8）	745 （2.2）
		たちうおのこう草パン粉焼き	たちうお しお こしょう こむぎこ たまご パンこ パセリ オリーブ油		
		キャベツときゅうりのいそかあえ	きゅうり キャベツ のり しょうゆ		
		高野豆ふのみそ汁	しめじ こうやどうふ にんじん たまねぎ 青ねぎ みそ 赤みそ だしじる		

＊物資納品の都合や、気候の変化等により、こんだての変更や材料が使用できない場合があります。