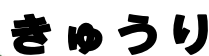


えだまめ



かほちや

☆太字は弥彦産野菜です。

日	曜	献立名			ご家庭で とってほしい 食品	使用する主な食品				エネルギー 値 (kcal)
		主食	牛乳	おかず		体をつくる		熱や力のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ごはん	○	タンドリーチキン ポテトサラダ もずくのみそ汁	緑の葉 の野菜	牛乳 とり肉 ヨーグルト ハム もずく 大豆 油揚げ とうふ みそ	米 じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし たまねぎ ねぎ えのき	857	
4	月	枝豆ごはん	ジュース	星のメンチカツ すみそあえ たなばな汁	乳製品	豚肉 わかめ たこ みそ なんと	米 麦 ごま パン粉 油 さとう そうめん	しょうが 枝豆 果汁ジュース たまねぎ きゅうり おくら にんじん こまつな ねぎ	807	
7	木	かぼちゃの バターロール	○	豚肉のハワイアン 枝豆サラダ トマトとたまごのスープ	大豆製品	牛乳 ぶた肉 たまご ベーコン わかめ	パン バター かたくり粉 油 さとう	かぼちゃ パイン 枝豆 きゅうり にんじん キャベツ とうもろこし トマト たまねぎ チンゲンサイ もやし パセリ	814	
8	金	ごはん	○	オイスターソースいため かに豆腐スープ 大豆小魚	くだもの	牛乳 ぶた肉 たまご かに とうふ 大豆 小魚	米 油 さとう かたくり粉	たけのこ にんじん こまつな きくらげ しいたけ ねぎ チンゲンサイ えのき	803	
11	月	夏野菜カレー 麦ごはん	○	きゅうりのピリカラ くだもの	緑の葉 の野菜	牛乳 ぶた肉 ベーコン 大豆	米 麦 油 さとう ルウ	きゅうり たまねぎ にんじん なす ピーマン かぼちゃ トマト ゴーヤ 枝豆 りんご くだもの	861	
12	火	ごはん	○	さけのごまネーズ焼 ジャガイモのきんぴら あおさのみそ汁	小魚類	牛乳 さけ ぶた肉 あおさ なんと あさり 大豆 とうふ みそ	米 マヨネーズ じゃがいも さとう 油 ごま	こんにゃく ピーマン にんじん いんげん チンゲンサイ えのき ねぎ	781	
13	水	えびピラフ	○	チキンステーキ しょうゆフレンチ かぼちゃのポタージュ	魚介類	えび ベーコン 牛乳 とり肉 ハム ささみ 白いんげん豆 チーズ	米 麦 バター 油 じゃがいも ルウ	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん マッシュルーム ほうれんそう きゅうり キャベツ にんじん レモン かぼちゃ パセリ	817	
14	木	冷やし中華 (めん・具 ・たれ)	○	肉しゅうまい 2個 ゆで枝豆	海藻類	牛乳 なんと とり肉 豚肉	めん ごま 油 しゅうまいの皮	きゅうり にんじん キャベツ もやし 切り干し大根 枝豆	852	
15	金	ごはん	○	たまご焼 星の子あえ マーボーなす セレクトシャーベッ ト	いも類	牛乳 たまご ツナ わかめ ぶた肉 とうふ みそ	米 油 さとう 春雨 シャーベット	きゅうり もやし おくら しそ葉 しいたけ たけのこ なら にんじん なす たまねぎ	850	
19	火	🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 6・7月生まれのお誕生日給食です！ 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵 🎵								
20	水	ごはん	○	さばのみそ煮 ごまだれあえ ゆばのみそ汁	乳製品	牛乳 さば とり肉 わかめ ゆば 油揚げ みそ	米 ごま さとう 油 じゃがいも	ほうれんそう きゅうり もやし にんじん ねぎ えのき	826	
21	木	パイン コッペ	○	イタリアンサラダ 洋風肉じゃが メロン	魚介類	牛乳 えび ウィナー ぶた肉 チーズ	パン パインチップ じゃがいも バター 油	キャベツ きゅうり たまねぎ ピーマン とうもろこし にんじん マッシュルーム いんげん メロン	824	
8月 29	月	ハヤシライス (麦ごはん)	ヨーグルト 飲む	シーフードサラダ	くだもの	ヨーグルト 牛肉 大豆 いか えび ほたて わかめ	米 麦 じゃがいも バター ルウ さとう 油	たまねぎ にんじん しめじ アスパラ トマト キャベツ きゅうり	853	
8月 30	火	ビビンバ 麦ごはん	○	レタススープ アップルシャーベット	いも類	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ ささみ 白いんげん豆	米 麦 さとう ごま 油	ぜんまい にんじん もやし ほうれんそう しいたけ レタス ねぎ りんご	767	
8月 31	水	こんぶめし	○	ししゃもフライ 2本 おかかあえ 夏の豚汁	きのこ類	こんぶ 牛乳 ししゃも かつお節 ぶた肉 みそ	米 麦 ごま パン粉 油	キャベツ ほうれんそう こんにゃく かぼちゃ にんじん なす とうがん ねぎ	796	