

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 きやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとなる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちよひをとのえる 体の調子を整える	ちよみりよう 調味料	エネルギー kcal
14 火	ごはん	○		米			818
	しゅうまい		しゅうまい				
	麻婆豆腐(マーボーとうふ)		豆腐, 合びき肉, みそ	油, さとう, かたくり粉	たけのこ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, にんにく	トウバンジャン, しょう油, ガラスープ	
	小松菜ののり和え		のり	さとう	こまつな, 人参, もやし	しょう油	
	とうもろこし				とうもろこし		
15 水	ごはん	○		米			775
	メバルのからあげ		メバル	かたくり粉, あぶら		塩こうじ	
	わかめスープ		わかめ, かまぼこ, 豆腐	ごま, ごま	玉ねぎ, 人参	ガラスープ, 塩, しょう油	
	なすと豚肉のしゃぶサラダ		豚肉, 卵	ごまドレッシング	なす, きゅうり		
	ヨーグルト		ヨーグルト				
16 木	ごはん	○		米			772
	ラビオリあげ		ラビオリ	あぶら			
	ビーフシチュー		牛肉	じゃがいも	たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, マッシュルーム	シチュールーウ	
	蒸し鶏サラダ		鶏肉, ひじき	和風中華ドレッシング	ほうれんそう, にんじん, キャベツ		

夏 休 み

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合で、献立、食材の変更やがある場合があります
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」です
- ★食材変更により年度途中で食材のアレルゲン変更があります