

7月分こんだてひょう(中学校)

白(籠)	こんだてめい	青(おもにエネルギーのものになる)	赤(おもにからだをつくるものになる)	緑(おもにからだの調子をととのえるものになる)
1日 (火)	鶏肉のからあげ ハムとどうがんの中華スープ きゅうりのピリ辛あえ	 コッペパン  豆乳  ごはん  おから  さしわ  ラーメン	 牛乳  けいにく  ハム	 歯  頭  骨  火  手  おから  きゅうり
2日 (水)	ゴーヤチャンブルー 五目汁 焼きじやが	 ごはん  豆乳  ごはん	 牛乳  豚肉  ごはん  卵  火  手	 もやし  トマト  きゅうり  キャベツ  火  手
3日 (木)	鶏肉と一口がんもの煮もの オクラの梅風味 ツナ葉いため	 ごはん  豆乳  ごはん	 牛乳  けいにく  かんもん  火  手  ごはん	 火  トマト  きゅうり  オクラ  火  手
4日 (金)	カレー・スパゲッティ グリーフィッシュスープとキャベツのサラダ 発酵乳	 牛乳  スパゲッティ  豆乳  火	 牛乳  豚肉  ベーコン  火	 火  トマト  ピーマン  アスパラガス  キャベツ
7日 (月)	豚肉のしょうが焼き 五目汁 焼きのり ツナと野菜のいためもの	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  豚肉  火  手  ごはん  火  手	 火  火  手
8日 (火)	押麦のチキンパエリア タイマーとキャベツのスープ (★大豆) ミックスフルーツ (缶)	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  火  火	 火  火  手  火  手
9日 (水)	牛丼 もやしとピーマンのごまいため 大福豆の煮もの	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  火  手	 火  火  手  火  手
10日 (木)	みそ肉じやが あつあげのしょうがじょうゆうかけ オクラのおかかいため	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  豚肉  火  手	 火  火  手  火  手
11日 (金)	かぼちゃのミートグラタン スープ みかんゼリー	 牛乳  豆乳  火	 牛乳  火  手	 火  火  手  火  手
14日 (月)	豚肉と野菜の煮もの ひじき豆 ささみとキャベツのごまみそ焼き	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  豚肉  火  手	 火  火  手  火  手
15日 (火)	鶏肉と野菜のスープ煮 (★大豆) シャーマンポテト きゅうりとコーンのサラダ	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  火  手	 火  火  手  火  手
16日 (水)	夏野菜のカレーライス サワーソーテー 洋なし (カット缶)	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  火	 火  火  手  火  手
17日 (木)	さけのつけ焼き みそ汁 とうがんの煮もの	 ごはん  豆乳  火	 牛乳  火  手	 火  火  手  火  手

8月分こんだてひょう

26日 (火)	焼きそば えだまめ おさつチップス <small>ヨウソウチップス</small> 発酵乳				
27日 (水)	ビーフカレーライス 野菜のピクルス りんご (カット缶)				
28日 (木)	焼きハンバーグ 豆乳スープ ダイスゼリー (みかん)				
29日 (金)	マーボーあつあつ丼 きゅうりの中華あえ ひどうゼリー				

★は除去食対応（大豆）です。