

7月分の献立とおもな材料の予定表

こどもトレーニングひろば しろやま 御中

日	曜	こんだて名	おもな材料
1	木	ごはん・1 食用ふりかけ サーモンのみりん焼き ごぼうのきんぴら 枝豆・お好み焼き アスパラガスのソテー・黒糖わらびもち	米(*ふりかけにたまご)/サーモン/ごぼう・にんじん・ごま/ 枝豆/キャベツ・小麦粉・たまご・やまいも・パン粉・しょう が・チキンエキス・大豆 /アスパラガス・とうもろこし/わら びもち粉・きな粉・黒糖/サラダ油・他
2	金	わかめごはん・鶏のから揚げ ブロッコリーの胡麻和え 肉団子のケチャップ煮 ほうれんそうオムレツ ゆでとうもろこし・フルーツ	米・わかめ/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/ブロッコリー・ご ま・ごま油/鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・豚ひ き肉・片栗粉・大豆たんぱく/たまご・ほうれんそう/とうもろ こし/果実缶/サラダ油・他
5	月	ごはん・豚肉の生姜焼き風 添え野菜(えんどう、じゃがいも、にんじん) あじの磯辺フライ・揚げごぼうのごまがらめ キャベツとコーンの甘酢サラダ	米/豚肉・玉ねぎ・しょうが/えんどう/じゃがいも/にんじん /あじ・衣(小麦粉・たまご・パン粉(一部に大豆を含む)・ 青のり)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・赤パ プリカ・りんご酢/サラダ油・他
6	火	牛肉のチャーハン・野菜たっぷり春雨スープ 給食クレープ	米・牛肉・玉ねぎ・しょうが・ミックスベジタブル・ねぎ・オイ スターソース/春雨・鶏肉・キャベツ・小松菜・竹の子・し いたけ・きくらげ・にら・もやし・にんじん・たまねぎ・ねぎ・は んぺん・うずらのたまご・ケイトンタン/たまご・小麦粉・でん ぶん・マーガリン・牛乳・ゼラチン/サラダ油・他
7	水	ごはん・豚ロースかつ、かつソースかけ いんげんととうもろこしのソテー 牛肉とこんにゃくの甘辛煮 じゃこ入り卵焼き・フルーツ	米/豚肉・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む))/い んげん・とうもろこし/牛肉・こんにゃく・にんじん/ほうれん 草・ちりめんじゃこ・たまご・牛乳/果実缶/サラダ油・他
8	木	ひき肉と野菜、大豆のカレーライス ゼリー	米/鶏ひき肉・豚ひき肉・大豆・じゃがいも・にんじん・たま ねぎ・かぼちゃ・ブロッコリー・カリフラワー・カレールウ(小麦 粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、でん粉、食 塩、カレー粉、デキストリン、さつまいもパウダー、酵母エキ スパウダー、白菜パウダー、香辛料、キャベツパウダー、 オニオンパウダー、カラメル色素)・ウスターソース・ケチャ ップ/ゼラチン/サラダ油・他
9	金	ごはん・和牛メンチかつ きぬさやのおかか和え ひじきの五目炒り煮 にんじん りんごときゅうりのポテトサラダ・ゆで卵	米/牛肉・豚肉・玉ねぎ・たまご・衣(小麦粉・たまご・パン 粉(乳製品含む))/きぬさや・かつおぶし/ひじき・きくらげ・ にんじん・うす揚げ・大豆・枝豆/にんじん/りんご・きゅうり・ じゃがいも・マヨネーズ/たまご/サラダ油・他

12	月	おにぎり ちくわとかにかマの2色揚げ えんどう・里芋と人参のごま和え 牛肉とコーンの甘辛炒め 大福	米(*ふりかけにたまご)/ちくわ・かにかまぼこ(かに、えび、小麦、たまご、いかを含む)・衣(小麦粉・片栗粉・カレー粉・青のり)/えんどう/さといも・ごま・にんじん/牛肉・とうもろこし/餅粉・小豆・片栗粉/サラダ油・他
13	火	ごはん・1食用ふりかけ 鶏のから揚げ2個・枝豆 肉じゃが・フィッシュソーセージのケチャップ炒め ツナとコーン、きゅうりのサラダ	米/(*ふりかけにたまご)/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉)/枝豆/豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん/魚肉ソーセージ/まぐろ油漬け・とうもろこし・きゅうり・りんご酢/サラダ油・他
14	水	ごはん・鮭のカレーチーズ焼き 粉ふきいも(パセリ)・人参の甘煮 絹揚げと野菜の甘辛煮・えんどう ミートボールの甘辛煮 フルーツ	米/銀鮭・チーズ・カレーアロマ(辛み成分は含まれていません)/じゃがいも・パセリ/にんじん/牛肉・白菜・にんじん・長ねぎ・きぬ揚げ/えんどう/鶏ひき肉・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)・豚ひき肉・片栗粉・大豆たんぱく/果実缶/サラダ油・他
15	木	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他
16	金	ごはん・一口チキンのトマト煮 添え野菜(いんげん、にんじん) いかフリッター ごぼうのごまきんぴら キャベツとコーンのオーロラサラダ	米/鶏肉・焼き衣(小麦粉・たまご)・トマト・玉ねぎ/いんげん/にんじん/いか・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・大豆たんぱく・牛乳)/ごぼう・にんじん・ごま/キャベツ・とうもろこし・マヨネーズ・ケチャップ/サラダ油・他
19	月	ごはん・揚げさばのソース煮 きぬさやのソテー・かぼちやの素揚げ マカロニサラダ・ロースハム 卵焼き・わらびもち	米/さば・衣(小麦粉・片栗粉)/きぬさや/かぼちや/マカロニ・ミックスベジタブル・きゅうり・マヨネーズ/ロースハム(乳製品含む)/たまご/わらび餅粉・きな粉/サラダ油・他
20	火	ごはん・手作りふりかけ(鉄分) ひじきとごまかつお パプリカとベーコンのトマトスパゲティ 白身魚の磯辺フライ・ポークウインナー ブロッコリー・コールスローサラダ さつまいものスイートバター煮	米/ひじき・ごま・かつお/スパゲティ・パプリカ・玉ねぎ・ベーコン(乳製品含む)・トマト水煮/ほき・衣(小麦粉・たまご・パン粉(乳製品含む)・青のり)/ポークウインナー(乳製品含む)/ブロッコリー/キャベツ・にんじん・マヨネーズ/さつまいも・バター/ごま油・サラダ油・他

21	水	ごはん・1 食用ふりかけ チキンマーマレード照り焼き 根菜のごまサラダ・えびフライ 枝豆 スパニッシュオムレツ つきこんにやくの甘辛炒め	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・マーマレード/ごぼう・にんじん・れんこん・とうもろこし・マヨネーズ/えび(小麦粉・たまご・パン粉)/枝豆/たまご・チーズ・じゃがいも・ベーコン(乳製品を含む)・ブロッコリー/こんにやく・赤パプリカ・にんじん/サラダ油・他
26	月	ごはん・さんまといんげんの甘辛がらめ さつまいもの素揚げ・たまごのソース煮 れんこんの甘酢炒め 小松菜のごま和え	米/さんま・衣(片栗粉・小麦粉)/いんげん/かぼちゃ/たまご/れんこん・にんじん・赤パプリカ/小松菜・とうもろこし・ごま/サラダ油・ごま油・他
27	火	ごはん チキン南蛮・いんげんのごま和え ごぼうと豚肉のきんぴら つくねのバーベキュー風味・ゆでとうもろこし	米/鶏肉・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・牛乳)/いんげん・赤パプリカ・ごま・ごま油/ごぼう・豚肉・にんじん/鶏肉、野菜(たまねぎ、にんじん、ごぼう)、パン粉、しょうゆ、砂糖、ラード、食塩、揚げ油(大豆油)、(原材料の一部に乳成分、豚肉を含む)焼き肉のたれ(醤油、砂糖、果実類(りんご、レモン)/とうもろこし/サラダ油・他
28	水	山菜の混ぜ寿司 鮭の塩焼き ちくわとベジタブルのかき揚げ、磯辺味 かぼちゃと人参のバターしょうゆ煮 きぬさや・だし巻き・黒糖わらびもち	米・しいたけ・干し大根・にんじん・れんこん・こんにやく・山セリ・わらび・細竹・鶏肉/銀鮭/ちくわ・ミックスベジタブル・衣(小麦粉・片栗粉・たまご・青のり)/かぼちゃ・にんじん・バター/きぬさや/たまご/わらびもち粉・きな粉・黒糖/サラダ油・他
29	木	おにぎり ハンバーグケチャップソース えんどうと人参のグラッセ・揚げじゃが とうもろこしとホワイトソースのコロッケ ほうれん草のごま和え・フルーツ	米(*ふりかけにたまご)/鶏肉・牛肉・たまご・玉ねぎ・パン粉(乳製品含む)/えんどう・にんじん・バター/じゃがいも/とうもろこし・小麦粉・牛乳・バター・衣(小麦粉・パン粉(乳製品含む))/ほうれん草・にんじん・ごま/果実缶/サラダ油・他
30	金	ごはん・スパゲティナポリタン 肉団子照り焼き(2個) ポークウインナーとブロッコリーのソテー 根菜のきんぴら・大学いも	米/スパゲティ・ベーコン(乳製品含む)・パプリカ・たまねぎ/鶏ひき肉・パン粉(乳製品含む)・片栗粉・小麦粉・大豆たんぱく・玉ねぎ・牛肉・豚肉/ポークウインナー(乳製品含む)・ブロッコリー/ごぼう・れんこん・にんじん/さつまいも・ごま/サラダ油・他