



《新献立紹介》

◆タッカルビとは…
大きな鍋や鉄板で、鶏肉とキャベツ・玉ねぎなどの野菜を炒め、甘辛いたれで味付けした韓国料理です。
「タッ」は「鶏」、「カルビ」は「あばら骨」という意味です。

10日(金) タッカルビ
14日(火) アシドミルク
さわらのレモンしょうゆかけ
16日(木) きゅうりと豚肉の塩昆布炒め
21日(火) 炊き込みご飯

1日(水)
牛乳: スタミナ炒め
ごはん: マカロニサラダ
豚ひき肉 30, しょうゆ 0.5, にんにく 0.5, 油 0.5, 白菜 50, チンゲン菜 25, にんじん 15, ゆで塩 0.9, たけのこ水煮 10, 白菜キムチ 10, 砂糖 1.2, 濃口醤油 4.5, いりごま 0.3, 塩 0.3

2日(木)
牛乳: 鶏肉のか揚げソースあえ・ゆでキャベツ
ごはん: にんじんしりしり
鶏肉 60, しょうゆ 0.02, にんにく 0.1, 片栗粉 4, 揚げ油 0.5, 冬瓜のそぼろ煮・オクラ
冬瓜 60, 鶏ひき肉 15, 土生菜 0.5, 淡口醤油 4, 砂糖 1, みりん 1, 削り節 2, 水 20, 片栗粉 0.5, オクラ 10, ゆで塩 0.01

3日(金)
牛乳: さんまのかば焼き
ごはん: 冷しゃぶサラダ
さんま 1切, 酒 0.4, 片栗粉 4.8, きゅうり 4.8, 揚げ油 10, 濃口醤油 6.5, 砂糖 0.6, 水 0.6
ごはんにのせて食べてください
パン缶 45

6日(月)
牛乳: 照り焼きハンバーグ
ごはん: スパゲッティサラダ
ハンバーグ 1個, たまねぎ 20, しめじ 5, 砂糖 2, みりん 2, 濃口醤油 1.5, 水 3, 片栗粉 0.5
小松菜の煮差し
小松菜 45, うすあげ 5, 濃口醤油 2.4, 砂糖 0.7, すりごま 0.2, 削り節 0.2, 水 5

7日(火)
牛乳: ボークビーンズ
ごはん: コッペパン
たらのフライ・ゆでキャベツ
じゃがいも 40, 豚肉 15, 大豆 10, たまねぎ 50, にんじん 15, グリンピース 5, 油 0.5, ソース 0.2, ケチャップ 10, 砂糖 1, 鶏がらスープ 0.5, コンソメ 0.3, 塩 0.3, こしょう 0.02

8日(水)
牛乳: 八宝菜
ごはん: 中華あえ
豚肉 10, いか 15, 油 0.5, むきえび 4, 酒 0.5, うすら卵水煮 20, たけのこ水煮 10, 白菜 40, たまねぎ 10, にんじん 10, 油 1, しょうゆ 0.5, 鶏がらスープ 0.02, 中華スープ 0.5, 水 10, 濃口醤油 0.5, ごま油 4, 片栗粉 1.5

9日(木)
牛乳: あじのハーブフリッター
ごはん: 海草サラダ
あじ 2切, キャベツ 30, きゅうり 0.3, ホールコーン 12, 白ワイン 10, 油 1, 海草ミックス 0.5, トレッシング 1袋, ペーキングパウダー 2, ドライパセリ 0.06, ドライパセリ 0.5, 水 5
小魚佃煮
小魚佃煮 10

10日(金)
牛乳: タッカルビ
ごはん: タッカルビ
鶏肉 30, たまねぎ 30, じゃがいも 30, キャベツ 30, 土生菜 0.5, にんにく 0.1, こま油 0.5, 濃口醤油 1.5, 砂糖 1.5, コチュジャン 1, 揚げ油 3
揚げ春巻
春巻 1個, 揚げ油 3

13日(月)
牛乳: 夏野菜のカレーライス
ごはん: ぎわかめのサラダ
豚肉 15, にんにく 0.1, かぼちゃ 30, たまねぎ 50, にんじん 10, 水なす 10, ヒーマン 5, 油 0.5, カレールウ 14, ソース 0.3, 塩 0.3, こしょう 0.02, ガラムマサラ 0.03, 水 90

14日(火)
牛乳: アシドミルク
ごはん: 筑前煮
鶏肉 15, がんもどき 12, ごんにやく 25, こぼろ 25, 里芋 20, にんじん 20, さやいんげん 5, さししいたけ 1, 土生菜 1, 油 0.5, 濃口醤油 4, 砂糖 2, 削り節 4, 水 40

15日(水)
牛乳: 肉団子の甘酢あん
ごはん: ポテトサラダ
肉団子 30, 揚げ油 60, たまねぎ 30, にんじん 30, きゅうり 10, ゆで塩 0.3, 塩 0.3, こしょう 0.02, ノンエッグマヨネーズ 10

16日(木)
牛乳: ホキのしょうが揚げ・煮浸し・ゆでウインナー
ごはん: いんげんの炒め物
ホキ 1切, しょうゆ 0.6, にんにく 0.7, 油 2, みりん 0.6, 酒 1.5, 濃口醤油 3, 片栗粉 6, 揚げ油 6, 水 5, さやいんげん 15

17日(金)
牛乳: 中華うま煮
ごはん: 拌三絲
むきえび 15, 酒 0.5, 豚肉 20, 白菜 0.4, 土生菜 0.5, 油 0.5, うすら卵水煮 20, 酒 2, 酢 1.2, 砂糖 4, 濃口醤油 2.4, たまねぎ 0.8, にんじん 15, 塩 0.4

20日(月)
牛乳: 麻婆豆腐
ごはん: キャベツとツナのサラダ
豆腐 100, 豚ひき肉 15, 塩 0.3, こしょう 0.02, ごま油 0.5, 土生菜 1, たまねぎ 20, たけのこ水煮 1, 干しいたけ 1, 青ねぎ 1, 濃口醤油 3, 砂糖 3, 赤みそ 3.5, 白みそ 3.5, 豆板醤 0.24, 鶏がらスープ 5, 水 20, 片栗粉 1.5

21日(火)
牛乳: 豚肉の香り炒め
ごはん: 炊き込みご飯
豚肉 40, たまねぎ 30, まいたけ 20, ゆめじ 10, にんじん 10, にんにく 10, 油 0.5, たけのこ 0.2, 濃口醤油 4, 砂糖 4, 酒 0.3, ケチャップ 5, トマトピューレ 9, ソース 2.7, 赤ワイン 0.3, 塩 0.2, こしょう 0.02

22日(水)
牛乳: ビビンバ
ごはん: わかめスープ
牛肉 30, せんまい水煮 12, えのきたけ 0.6, 油 3.5, 砂糖 4, 濃口醤油 3.1, 大豆もやし 24, 中華スープ 1.35, 削り節 1.35, 塩 0.4, こしょう 0.02, 鶏がらスープ 9, 水 180

23日(木)
海の日
豚肉 20, 土生菜 0.5, きゅうり 30, 油 0.5, 酒 1, 濃口醤油 1, 塩昆布 2

24日(金)
スポーツの日
豚肉 40, たまねぎ 70, じゃがいも 25, こぼろ 7, 春ねぎ 10, 濃口醤油 5.7, こま油 2.3, 濃口醤油 0.5, 砂糖 0.2, 削り節 0.2, 水 5

27日(月)
牛乳: チキン南蛮・ゆでキャベツ
ごはん: ごまあえ・ちくわの煮物
鶏肉 60, 塩 0.3, こしょう 0.02, にんにく 0.1, にんにく 0.1, 片栗粉 6, 揚げ油 2.5, 砂糖 3.5, 酢 3, 濃口醤油 30, キャベツ 0.3

28日(火)
牛乳: ドライカレー
ごはん: キャベツとささみのスパゲッティ
豚ひき肉 50, にんにく 0.1, 土生菜 0.5, たまねぎ 10, にんじん 70, 油 0.7, ナツメグ 0.05, 塩 0.4, こしょう 0.02, カレー粉 2.4, コンソメ 1.3, カレールウ 1.3, ケチャップ 1.3, ソース 20

29日(水)
牛乳: 豚肉のしょうが炒め・ゆでキャベツ
ごはん: 春雨サラダ
豚肉 30, きゅうり 10, にんじん 10, ツナ油漬け 10, ノンエッグマヨネーズ 5, 塩 0.5, こしょう 0.03

30日(木)
牛乳: さばの香味揚げ・いんげんの炒め物
ごはん: 鶏つくねの煮物
さば 1切, 淡口醤油 3.5, 卵 12, 酒 1.2, にんじん 10, グリンピース 3, 土生菜 0.3, カレー粉 0.3, 片栗粉 6, 揚げ油 6, さやいんげん 15, 削り節 0.1, 水 2, 濃口醤油 5.5, 砂糖 2, こしょう 0.02

31日(金)
牛乳: 豚丼
ごはん: 揚げ春巻・きんぴら
豚肉 40, たまねぎ 20, じゃがいも 75, こぼろ 30, 春ねぎ 7, にんじん 10, 濃口醤油 5.7, こま油 2.3, 濃口醤油 0.5, 砂糖 0.2, 削り節 0.2, 水 5

夏野菜を食べよう！
夏は、太陽をいっぱい浴びた、おいしい夏野菜や果物が豊富です。旬の時期は栄養価も高くなるのでぜひ食べて下さい。

栄養成分表
エネルギー(kcal): 790
たんぱく質(g): 28.8
脂質(g): 24.3
ナトリウム(g): 2.9
カルシウム(mg): 344
鉄(mg): 2.9
ビタミンA(ugRE): 242
ビタミンB1(mg): 0.36
ビタミンB2(mg): 0.46
ビタミンC(mg): 16
食物繊維(g): 4.8