



《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, しょうゆ, しょうが, しょう油, 白ネギ, チンゲン菜, にんじん, ゆで塩, 片栗粉, たけのこ水煮, 白ネギキムチ, 砂糖, 濃口醤油, いりごま, こしょう.

2日(木) 牛乳: 鶏肉のか揚げソースあえ. ごはん: にんじんしりしり. 鶏肉, しょう油, こしょう, にんにく, 片栗粉, 揚げ油, ケチャップ, ソース, カレー粉, 砂糖, こま油, コンソメ, 水, キャベツ, ゆで塩, アーモンド.

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, 酒, 片栗粉, 揚げ油, 濃口醤油, 砂糖, みりん, 水, コーンといんげんのソテー, ホールコーン, さやいんげん, 砂糖, コンソメ, 塩, こしょう, バイン缶.

6日(月) 牛乳: 照り焼きハンバーグ. ごはん: スパゲッティ. ハンバーグ, たまねぎ, しめじ, 砂糖, みりん, 濃口醤油, 水, 片栗粉, 小松菜の煮差し, 小松菜, うすあげ, 濃口醤油, 砂糖, 塩, すりごま, 削り節, 水.

7日(火) 牛乳: ボークビーンズ. ごはん: コッペパン. たらフライ. ゆでキャベツ. じゃがいも, 豚肉, 大豆, たまねぎ, にんじん, グリンピース, ソース, ケチャップ, 砂糖, 鶏がらスープ, コンソメ, 塩, こしょう.

8日(水) 牛乳: 八宝菜. ごはん: 中華あえ. 豚肉, いか, 油, 卵, むきえび, うすあげ, たけのこ水煮, 白菜, たまねぎ, にんじん, ちやし, 玉ねぎ, 油, しょう油, 鶏がらスープ, 中華スープ, 水, 濃口醤油, こま油, 片栗粉, 揚げ油.

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, しょう油, 白ワイン, 小麦粉, ペーキングパウダー, ドライパセリ, ドライパセリ, 揚げ油, なすの炒め煮, なす, 豚ひき肉, 油, 青ねぎ, 土生姜, にんにく, 酒, 砂糖, 濃口醤油, ラー油, 酢.

10日(金) 牛乳: タッカルビ. ごはん: タッカルビ. 鶏肉, たまねぎ, じゃがいも, キャベツ, 土生姜, にんにく, こま油, 濃口醤油, 砂糖, コチュジャン, 揚げ油, キャンディチーズ.

13日(月) 牛乳: 夏野菜のカレーライス. ごはん: さわかめのサラダ. 豚肉, にんにく, かぼちゃ, たまねぎ, にんじん, 水なす, ヒーマン, 油, カレールウ, ソース, 塩, こしょう, ガラムマサラ, 水, ヒレカツ, ヒレカツ, 揚げ油.

14日(火) 牛乳: アシドミルク. ごはん: 筑前煮. 鶏肉, がんもどき, こんにゃく, こぼろ, 里芋, にんじん, さやいんげん, さやししいたけ, 土生姜, 油, 濃口醤油, 砂糖, 削り節, 水, ベンネのミートソース, ベンネ, ゆで塩, 豚ひき肉, 鶏しほ, たまねぎ, にんじん, にんにく, トライパセリ, 油, ケチャップ, トマトピューレ, ソース, 赤ワイン, 塩, こしょう.

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, 揚げ油, たまねぎ, にんじん, ヒーマン, こま油, しょう油, ノンエッグマヨネーズ, ミニフィッシュ, ミニフィッシュ, キャベツとベーコンの炒め物, ベーコン, キャベツ, 油, コンソメ, 塩, こしょう.

16日(木) 牛乳: ホキのしょうが揚げ. ごはん: 煮浸し・ゆでウインナー. いんげんの炒め物, 赤干, 土生姜, 油, 砂糖, みりん, 酒, 濃口醤油, 片栗粉, 揚げ油, さやいんげん, 油, 塩, こしょう, きゅうりと豚肉の塩昆布炒め, 豚肉, 土生姜, きゅうり, 油, 塩, 濃口醤油, 塩昆布.

17日(金) 牛乳: 中華うま煮. ごはん: 中華うま煮. むきえび, 酒, 豚肉, 白菜, 土生姜, 油, うすあげ, 砂糖, 濃口醤油, 濃口醤油, 片栗粉, にんじん, チンゲン菜, 干しいたけ, 鶏がらスープ, 中華スープ, 水, 濃口醤油, みりん, 酒, 塩, こしょう, 片栗粉, こま油, にらまんじゅう.

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, 豚ひき肉, 塩, こしょう, こま油, 土生姜, たまねぎ, たけのこ水煮, 干しいたけ, 青ねぎ, 濃口醤油, 砂糖, 赤みそ, 赤みそ, 豆板醤, 鶏がらスープ, 水, 片栗粉, 揚げしゅうまい, 肉しゅうまい, 揚げ油.

21日(火) 牛乳: 豚肉の香り炒め. ごはん: 炊き込みご飯. 豚肉, たまねぎ, まいだけ, ゆめじ, にんじん, にんにく, 油, 濃口醤油, 酒, コチュジャン, 塩, こしょう, にんじんの甘煮・コーンのソテー, にんじん, 砂糖, 塩, 水, ホールコーン, 油, コンソメ, 塩, こしょう.

22日(水) 牛乳: ビビンバ. ごはん: わかめスープ. 牛肉, せんまい水煮, えのきたけ, 青ねぎ, 油, 砂糖, 濃口醤油, 大豆もやし, 小松菜, にんじん, ゆで塩, 青ねぎ, 砂糖, 濃口醤油, こま油, 青ねぎ, いりごま, ラー油, キムチとらの炒め物, 白菜キムチ, たまねぎ, にら, 油, 濃口醤油, 砂糖.

23日(木) 海の日. 豚肉, 土生姜, きゅうり, 油, 塩, 濃口醤油, 塩昆布.

24日(金) スポーツの日. 豚肉, たまねぎ, こんにゃく, 春ねぎ, 濃口醤油, 砂糖, 削り節, 水, 煮豆, 大豆, にんじん, こんにゃく, 塩, 砂糖, 濃口醤油, 水.

27日(月) 牛乳: チキン南蛮. ごはん: ごまあえ・ちくわの煮物. 鶏肉, 塩, こしょう, にんにく, 片栗粉, 揚げ油, 砂糖, 酢, 濃口醤油, キャベツ, ゆで塩, 豆のトマト煮, ベーコン, たまねぎ, ダイオウトマト缶, ドミックス, シェルマカロニ, ゆで塩, 油, 塩, こしょう, コンソメ, ケチャップ, ソース, 砂糖.

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, にんにく, 土生姜, たまねぎ, にんじん, 油, ナツメグ, 塩, こしょう, カレー粉, コンソメ, カレールウ, ケチャップ, ソース, タルタルソース, ノンエッグタルタルソース, みかん缶, フライドポテト, じゃがいも, 揚げ油, 塩.

29日(水) 牛乳: 豚肉のしょうが炒め. ごはん: 春雨サラダ. 豚肉, きゅうり, にんじん, ツナ油揚げ, ノンエッグマヨネーズ, 塩, こしょう, たまねぎ, みりん, 濃口醤油, 片栗粉, キャベツ, ゆで塩, きびなごの天ぷら, きびなご, 小麦粉, 水, 塩, 揚げ油.

30日(木) 牛乳: さばの香味揚げ. ごはん: 高野豆腐の卵とじ. いんげんの炒め物, さば, 高野豆腐, 卵, 酒, にんじん, グリンピース, 砂糖, みりん, 濃口醤油, 塩, 削り節, 水, 鶏つくね, 濃口醤油, 砂糖, フルーツミックス, アロエ缶, りんご缶, みかん缶.

31日(金) 牛乳: 豚丼. ごはん: 揚げ春巻・きんぴら. 豚肉, たまねぎ, こんにゃく, 春ねぎ, 濃口醤油, 砂糖, 削り節, 水, 煮豆, 大豆, にんじん, こんにゃく, 塩, 砂糖, 濃口醤油, 水, チンゲン菜の炒め物, チンゲン菜, にんじん, えのきたけ, 油, コンソメ, 塩, こしょう.

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