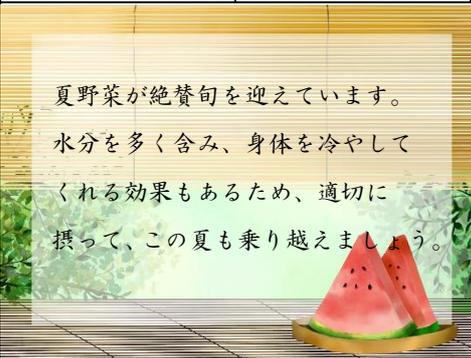


8月のこんだて

	1・ごはん ・マメあじの南蛮漬け (マメあじ、長ねぎ、パプリカ) ・根菜のブイヨン煮 (玉ねぎ、人参、ブロッコリー) ・かぼちゃの素焼き ・大根のみそ汁	2・ごはん ・魚のしそみそ焼き ・セロリのきんぴら (ごぼう、人参、人参) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) ・とうがんのみそ汁	3・ひじきごはん ・かぼちゃのそぼろ煮 (かぼちゃ、鶏ひき肉) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、きゅうり、わかめ) ・小松菜のスープ	4・ごはん ・麻婆なす (豚ひき肉、なす、長ねぎ) ・春雨サラダ (キャベツ、人参、ささみ) ・大根のスープ	5・ごはん ・魚の塩焼き ・厚揚げの煮物 (大根、人参、厚揚げ) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、しらす、わかめ) ・キャベツのみそ汁
	・お好み焼き ・☉煮干	・塩パン ・☉煮干	・桃のゼリー ・☉ゆかりきゅうり	・コーンおにぎり ・☉するめ	・焼きうどん ・☉煮干
7・ごはん ・魚の塩焼き ・かぼちゃのサラダ (かぼちゃ、玉ねぎ、人参) ・小松菜と切干のナムル (小松菜、もやし、切干大根) ・大根のみそ汁	8・ごはん ・魚の西京焼き ・ひじき煮 (ごぼう、人参、油揚げ) ・切干とレタスのサラダ (切干、人参、レタス、ツナ) ・小松菜のみそ汁	9・ごはん ・鶏手羽元のさっぱり煮 (鶏手羽元、トマト) ・きゅうりの浅漬け (キャベツ、きゅうり、しそ) ・野菜スープ	10・ごはん ・もずくの天ぷら (もずく、玉ねぎ、人参) ・冷しゃぶサラダ (キャベツ、レタス、きゅうり) ・冷やしトマト ・すまし汁		12・ごはん ・春巻き (豚ひき肉、もやし、人参) ・きゅうりの酢の物 (きゅうり、わかめ、しらす) ・まいたけのみそ汁
・トマトとするめの炊き込みごはん・☉きゅうり	・蒸しとうもろこし ・☉するめ	・冷やしうどん ・☉昆布	・鮭寿司おにぎり ・☉煮干		・おからドーナツ ・☉かつお節
14・ごはん ・魚の照り焼き ・モロヘイヤのごま和え (小松菜、モロヘイヤ、ひじき) ・夏野菜のブイヨン煮 (なす、ズッキーニ、玉ねぎ) ・かぼちゃのみそ汁	15・ごはん ・肉団子のトマトソース (鶏ひき肉、玉ねぎ、おから) ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、油揚げ) ・ぬか漬け ・モロヘイヤのみそ汁	16・ごはん ・魚のしそ巻き焼き ・かぼちゃの煮物 (かぼちゃ、刻み昆布) ・キャベツの甘酢漬け (キャベツ、切干大根、人参) ・なすのみそ汁	17・冷やしそうめん (モロヘイヤ、わかめ) ・夏野菜のみそ炒め (豚肉、なす、ピーマン、人参) ・切干のはりはり漬け (切干大根、人参、めかぶ)	18・ごはん ・魚の照り焼き ・五目煮 (大根、人参、こんにゃく) ・キャベツの酢の物 (キャベツ、きゅうり、わかめ) ・長ねぎのみそ汁	19・ごはん ・魚の塩焼き ・冷や奴 (豆腐、トマト、玉ねぎ) ・給食材料梅和え (キャベツ、きゅうり、梅干) ・人参のみそ汁
・梅きゅうりのおにぎり ・☉昆布	・水まんじゅう ・☉するめ	・焼きじゃがいも ・☉甘酢大根・フルーツ	・お茶漬け ・☉かつお節	・フォカッチャ ・☉煮干	・焼きじゃがいも ・☉きゅうり
21 ・じゃこピーマンごはん (しらす、ピーマン、かつお節) ・モロヘイヤの中華和え (キャベツ、オクラ、めかぶ) ・とうがんのそぼろ煮 ・しめじのみそ汁	22・ごはん ・魚の塩焼き ・かぼちゃときびサラダ (かぼちゃ、ブロッコリー) ・きゅうりのもずく和え (きゅうり、もずく、しょうが) ・えのきのみそ汁	23・ごはん ・鶏肉のトマト煮 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) ・キャベツのサラダ (キャベツ、人参、パプリカ) ・モロヘイヤのスープ	24・ごはん ・魚の塩焼き ・おくらの和え物 (おくら、モロヘイヤ) ・とうもろこしのから揚げ ・わかめのみそ汁	25 ・とうもろこしごはん ・豚肉と夏野菜炒め (豚肉、なす、ズッキーニ) ・ひよこ豆のサラダ (レタス、きゅうり、トマト) ・セロリのスープ	26・ごはん ・ツナ餃子 (ツナ、玉ねぎ、トマト) ・春雨サラダ (春雨、きゅうり、人参) ・小松菜のスープ
・梅しそおにぎり ・☉するめ	・ぶどうゼリー ・☉人参	・ちりめんじゃこおにぎり ・☉昆布	・トマトパスタ ・☉煮干	・コーンケーキ ・☉かつお節	・冷やしうどん ・☉煮干
28・ごはん ・鶏肉のみぞれ煮 (鶏肉、大根、おくら) ・キャベツのごま和え (キャベツ、人参、ごま) ・小松菜のみそ汁	29・ごはん ・魚のパン粉焼き 〜タルタルソース添え〜 ・ブロッコリーサラダ (キャベツ、レタス、人参) ・冷やしトマト ・とうがんのスープ	30・ジャージャー麺 (鶏ひき肉、れんこん、人参) ・蒸しとうもろこし ・レタスのサラダ (キャベツ、レタス、ささみ) ・かぼちゃのスープ	31・ごはん ・鶏肉の照り焼き ・ひじきサラダ (キャベツ、ブロッコリー) ・トマトのマリネ (トマト、玉ねぎ) ・大根のみそ汁	 夏野菜が絶賛旬を迎えています。 水分を多く含み、身体を冷やして くれる効果もあるため、適切に 摂って、この夏も乗り越えましょう。	
・トマトのケーキ ・☉煮干	・のり巻き ・☉昆布	・冷や汁風ごはん ・☉かつお節	・じゃがいものチジミ ・☉きゅうり		