

# 8月・9月の献立表

建国幼・小・中・高等学校

日付	献立	主な材料名
28日(火)	ハヤシライス グリーンサラダ 牛乳	牛肉 玉ねぎ しめじ ハヤシルー ブロッコリー 胡瓜 (冷)コーン 牛乳
29日(水)	鶏肉のからあげ コロコロポテトサラダ もやしのナムル 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 にんにく 土生姜 卵 キャベツ じゃが芋 胡瓜 人参 刻みハム 太もやし 白ごま 白菜 うす揚げ キムチ
30日(木)	さばの塩焼き 豚味噌大根煮込み 小松菜のお浸し 味噌汁 キムチ	塩さば 大葉 豚肉 大根 板こんにやく(国) 生姜 小松菜 (冷)竹輪 そうめん 青ねぎ キムチ
31日(金)	豚肉のきのこ洋風炒め パンプキンサラダ 白菜のおかか和え 味噌汁	豚肉 玉ねぎ しめじ (冷)グリーンピース キャベツ 南瓜 人参 刻みハム 白菜 花かつお おつゆ麩 青ねぎ
1日(土)	キムチチャーハン トック 胡瓜キムチ	豚ミンチ 白菜キムチ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干し椎茸 卵 牛肉 大根 人参 干し椎茸 青ねぎ トック もみのり 卵 胡瓜キムチ
3日(月)	チキン南蛮タルタル添え 南瓜含め煮 茹でブロッコリー 味噌汁	鶏むね肉 片栗粉 卵 玉ねぎ 人参 ピーマン 卵 パセリ(乾) キャベツ 南瓜 (冷)竹輪 人参 ブロッコリー 大根 うす揚げ
4日(火)	さわらの幽庵焼 春雨酢 厚揚げと青菜の煮浸し 吸い物 キムチ	さわら レモン果汁 大葉 春雨 胡瓜 人参 カットきくらげ 刻みハム 厚揚げ 小松菜 えのき 青ねぎ キムチ
5日(水)	キムチロールカツ ひじきと大豆の炒り煮 れんこんナムル 味噌汁	豚ロース薄切り キムチ 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ひじき うす揚げ 人参 水煮大豆 ちくわ つきこん(国) 水煮れんこん 白ごま 太もやし 青ねぎ
6日(木)	散らし寿司 きつねうどん パイン缶	高野豆腐 人参 干し椎茸 ちりめん さくらでんぶ 卵 刻みのり ピンク甘酢生姜 細うどん 色板 すし揚げ わかめ(国) 青ねぎ 出し昆布 パイン缶
7日(金)	ひじき入りコロケ スパサラダ 干切り大根煮 味噌汁 キムチ	じゃが芋 玉ねぎ (冷)コーン 合ミンチ ひじき 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ スパゲティ 胡瓜 人参 刻みハム 干切り大根 うす揚げ 人参 白菜 青ねぎ キムチ
10日(月)	豚肉のねぎ塩炒め がんも煮 いんげんのごま和え 味噌汁 キムチ	豚肉 玉ねぎ 太もやし 黄パプリカ 青ねぎ にんにく キャベツ ミニがんも (冷)れんこん 人参 (冷)いんげん 白ごま 花麩 わかめ(国) キムチ
11日(火)	鶏と根菜のさっぱり旨煮 もやしのサラダ こんにやくの炒め物 味噌汁	鶏もも肉 片栗粉 卵 大根 人参 (冷)れんこん (冷)いんげん 生姜 にんにく 片栗粉 太もやし 胡瓜 人参 刻みハム つきこん(国) 赤パプリカ 白ごま 豆腐 青ねぎ
12日(水)	ハンバーグ カレーポテト 和風サラダ 味噌汁 キムチ	合ミンチ 玉ねぎ 低脂肪牛乳 卵 パン粉 玉ねぎ マッシュルーム缶 スパゲティ じゃが芋 玉ねぎ ベーコン カレー粉 キャベツ わかめ(国) 貝割れ大根 花かつお 大根 うす揚げ キムチ
13日(木)	ヤンニョンチキン 大根のツナマヨサラダ チンゲン菜の炒め物 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 土生姜 にんにく 白ごま コチュジャン 太もやし ツナ缶 大根 胡瓜 人参 青梗菜 (冷)コーン 玉ねぎ うす揚げ キムチ
14日(金)	十六穀米 甘酢肉団子 春雨の中華サラダ れんこんの磯香炒め 味噌汁	豚ミンチ 玉ねぎ 卵 パン粉 玉ねぎ 人参 ピーマン 水煮筍 干しいたけ にんにく 春雨 胡瓜 刻みハム 金平れんこん 人参 青のり粉 わかめ(国) 青ねぎ
15日(土)	カレーうどん さつま芋てんぷら おにぎり	細うどん 牛肉 玉ねぎ 白ねぎ うす揚げ パーモンドカレールー ジャワカレールー インドカレールー さつま芋 小麦粉 卵 白ごま
18日(火)	鶏肉のハーブソテー 大学芋 チンゲン菜とコーンの和え物 味噌汁 キムチ	鶏もも肉 ハーブミックス キャベツ レモン さつま芋 はちみつ 黒ごま チンゲン菜 (冷)コーン 玉ねぎ うす揚げ キムチ
19日(水)	マーボー野菜 蒸し鶏の中華和え 茹でブロッコリー かき玉汁	豚ミンチ じゃが芋 玉ねぎ なす 人参 青ねぎ 八丁味噌 豆板醤 鶏むね肉 太もやし 胡瓜 わかめ(国) ブロッコリー 卵 青ねぎ
20日(木)	筑前煮 南瓜のかき揚げ なます 味噌汁 キムチ キムチ	鶏もも肉 (冷)れんこん乱 板こんにやく(国) ごぼう 人参 (冷)いんげん (冷)竹輪 南瓜 玉ねぎ (乾)あみえび みつ葉 小麦粉 卵 大根 人参 おつゆ麩 青ねぎ キムチ
21日(金)	キムチチゲ れんこんはさみ揚げ 韓国のり	豚肉 白菜 玉ねぎ たら 大根 えのき茸 豆腐 白菜キムチ 鶏がらスープ 金平れんこん 鶏ミンチ 玉ねぎ 卵 小麦粉 卵 パン粉 白ごま 韓国のり
25日(火)	照り焼き豆腐ハンバーグ ポテトと卵のサラダ いんげんのナムル 味噌汁	鶏ミンチ 木綿豆腐 玉ねぎ 卵 パン粉 スパゲティ 人参 じゃが芋 胡瓜 刻みハム 卵 (冷)いんげん 白ごま えのき 青ねぎ
26日(水)	白身魚の竜田揚げ じゃが芋のそぼろあん 花野菜のマヨ和え 味噌汁 キムチ	骨なしホキ 土生姜 片栗粉 レモン キャベツ じゃが芋 鶏ミンチ 玉ねぎ 人参 (冷)グリーンピース ブロッコリー (冷)カリフラワー そうめん うす揚げ キムチ
27日(木)	十六穀米 豚の梅しそカツ ひじきサラダ いんげんのごま和え 味噌汁	豚ロース薄切り 長芋 梅びしお 大葉 小麦粉 卵 パン粉 キャベツ ひじき 胡瓜 (冷)コーン 人参 (冷)いんげん 白ごま 白菜 うす揚げ
28日(金)	ビビンバ ちくわの磯辺揚げ わかめスープ キムチ	牛ミンチ ぜんまい ほうれん草 人参 大根 胡瓜 豆もやし コチュジャン 卵 竹輪 小麦粉 卵 青のり粉 わかめ(国) 白ごま 出し昆布 キムチ
29日(土)	カレーライス ミモザサラダ 牛乳	牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 パーモントカレールー ジャワカレールー インドカレールー キャベツ 胡瓜 人参 卵 牛乳

都合により献立が変更になる場合があります。