

# 月ごんだて表

日		火		水		木		金		土													
1	韓国風肉じゃが ソムニコンニャク ピリ辛炒め じゃこの揚げビートル (ポテト-夜用)	2	豚肉とゴぼうの炒め物 おくらと塩昆布と里芋の サラダ チンジャオロース ポテトサラダ	3	白身天ぷら野菜みかけ おし鶏のめえ物 春雨のニラ玉炒め ハムステーキ	4	麻婆豆腐 温野菜サラダ キャベツとあまりの炒め 春巻	5	豚ロースみそ焼き じゃの草 じゃこのゴぼう ちくわ磯辺揚	6	まぐろ野菜カツ モロハシとしめじの おひたし 親子丼風煮 里芋のソテー	特	揚げじゃこのポテトサラダ	特	もち中華着	特	ちくわ明太炒め	特	サイコロステーキ	特	うすらの煮卵	特	グラタン
8	鶏肉と豆腐の 粒マスタード炒め 中華揚げわかめ えび西京漬 酢あけ 高野豆腐の卵とじ	9	卵前煮 トマトソース ちくわ干し玉炒め ビーフメンチカツ	10	ハンバーグカレー 白菜のピリ辛甘酢炒め 豆腐料理のあんがらめ 焼そば	11	五目ハヤシ キャベツののりめえ じゃが芋とわかめの合煮 鶏の唐揚げ	12	白身フライタルタルソース 糸豆腐 切り干し根菜炒め ネギおろし	13	いもソースフライ 五目豆腐 焼肉風炒め じゃこの田舎煮	特	アツアツポテトもち	特	ミニ豆腐	特	アジの巻五子	特	塩マス	特	肉とコンニャクの煮 えびと根菜のカキあげ	特	ポテトのカレー炒め 豚肉のモグロ丼 豆腐ポテトの田舎 魚肉ソーセージ炒め チーズ入りカレー
15	海の日	16	ヒレカツ卵とじ のり佃煮 昆布の煮物 ミトソースうどん	17	生揚げとひじきの煮物 タコス風サラダ 鶏肉の中華五目炒め ごぼう煮汁	18	肉団子の豚骨風 キャベツとコンニャクカレー 下根とパコルの炒め ナムル	19	三色ナムル 回鍋肉 鶏の照り焼き	20	魚肉ソーセージ炒め チーズ入りカレー	特	いか焼き	特	揚げポテトネギのみ	特	イカチリ	特	じゃこの豚肉のソテー	特	しょうまい 干照り焼きコロッケ トマトソース すき焼き じゃこの挽肉の炒め		
22	イビカツ 白滝の明太マヨネーズ スロウチキチン ゴぼうとパコルの炒め	23	チーズハンバーグ ポテトフライのシーメン キャベツのハニエソテー えびフライ	24	肉豆腐 油揚げと長ねぎ ピリ辛おろし ポテトとピーマンの炒め グリーンコロッケ	25	鶏の竜田揚げ おろしあんかけ 芽かぶ 山菜とコンニャク炒め 肉じゃが	26	じゃこの豚肉のソテー 里芋の五目とほろ煮 (おろしと下根おろし あえ物) ゆで豚とわかめの炒め 天ぷら	27	トマトソース すき焼き じゃこの挽肉の炒め	特	じゃこの塩焼	特	クレープ炒め	特	いかハンバーグ	特	マグロステーキ	特	鶏のバジル焼き	特	豚ニラ炒め
29	豚肉の生姜焼き 菜の花とツタアツタ ぜんまい煮物 カレーコロッケ	30	豆腐と里芋の揚げ出し ニラキムパコ 糸豆腐 豚肉と下根の煮物 鶏のチキチキ揚げ	31	チキンカツステーキ 明太子ソース 五目ひじき 白菜と豚肉の炒め	特	南蛮アツタ炒め	特		特		特		特		特		特		特			

\* 土曜日はお盆当り  
ありません

★材料仕入れの都合により、献立内容を一部変更することがあります。

★弁当箱を灰皿代わりになさらぬようお願いいたします。

月 じゃ、わかめごは、天ぷら等  
火 うどん、のりごは、天ぷら、とろろ等  
水 じゃ、じゃごごは、天ぷら等  
木 うどん、わかめごは、天ぷら等  
金 じゃ、魚ごごは、天ぷら、とろろ等

和光給食センター  
TEL 048-473-0121