



8月 給食献立表



2019年

日	曜	昼食	間食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	五分つきご飯 鶏の香味焼 干草あえ 沢煮焼 メロン お茶	ココアトースト 即席漬け バナナ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ だしパック・豚ばら・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・白すりごま 食パン ・バター・グラニュー糖 ごま油	根深ねぎ・しょうが・にんじん ほうれんそう・ごぼう・生しいたけ 万能ねぎ・メロン・キャベツ・きゅうり バナナ
2	金	ご飯 鯖のカレー揚 じゃが芋のソテー 豆苗のスープ バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり 昆布和え すいか 牛乳	まさば・ペーコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・鶏もも一口大・普通牛乳	米・かたくり粉・油・じゃがいも ごま油	しょうが・にんじん・たまねぎ りょうとうもやし・豆腐・バナナ・ごぼう さやいんげん・焼きのり・キャベツ・塩昆布 すいか
3	土	納豆ご飯 きのこ入りつくね焼き ごま和え 味噌汁 果物 お茶	きつねうどん 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 木綿豆腐・淡色辛みそ・油揚げ 鶏もも一口大・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉 白すりごま・干しうどん	えのきたけ・乾しいたけ・にんじん 根深ねぎ・キャベツ・ごま油 カットわかめ・たまねぎ・清見オレンジ だし昆布
5	月	ご飯 白身魚の葱ソース 春雨炒め 豆腐スープ バナナ お茶	かりんとう風 ドレッシングサラダ すいか 牛乳	白身魚・豚ひき肉・絹ごし豆腐 だしパック・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・ごま油 普通はるさめ・食パン ・黒砂糖 バター・はちみつ	しょうが・根深ねぎ・にんじん りょうとうもやし・たまねぎ・ぶなしめじ にら・ほうれんそう・バナナ・きゅうり キャベツ・すいか
6	火	五分つきご飯 鶏の竜田揚げ 大根サラダ みそ汁 メロン お茶	ケチャップおにぎり 昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・ペーコンスライス・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・鶏小間 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま・米・ごま油	しょうが・大根・にんじん・きゅうり たまねぎ・ほうれんそう・メロン・キャベツ 塩昆布・バナナ
7	水	鮭そぼろ丼 きつねあえ みそ汁 バナナ お茶	あんぱん チキンサラダ メロン 牛乳	鶏ひき肉・甘塩・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・こしあん ささ身・普通牛乳	米・上白糖・だし汁・じゃがいも 強力粉・薄力粉・製菓用ゴマ油・油 はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり・はくさい ほうれんそう・えのきたけ・にら・バナナ きゅうり・キャベツ・メロン
8	木	ご飯 ポークチャップ じゃが芋のサラダ きのこのスープ すいか お茶	ひじきおにぎり うずら豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・鶏小間・油揚げ うずら豆・乾・普通牛乳	米・油・上白糖・じゃがいも・ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん ホールコーン缶詰・えのきたけ・ほんしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・すいか ほしひじき・バナナ
9	金	五分つきご飯 さばの照焼 豚ごぼう炒め みそ汁 バナナ お茶	さつま芋蜂蜜和え おひたし メロン 牛乳	まさば・豚ばら・木綿豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳	五分つき米・油・ごま油・上白糖 さつまいも・はちみつ	しょうが・大根・にんじん・根深ねぎ ほうれんそう・バナナ・キャベツ・メロン
10	土	和風うま煮丼 じゃが芋煮 味噌汁 果物 お茶	ラスク 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも・食パン ・バター グラニュー糖	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・カットわかめ・ほうれんそう 清見オレンジ
13	火	ご飯 鶏のトマトソース ツナサラダ 豆苗のスープ バナナ お茶	焼きおにぎり ささみ和え メロン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ツナ缶 絹ごし豆腐・だしパック・ささ身 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・はちみつ 白すりごま	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・キャベツ・りょうとうもやし・豆腐 バナナ・ほうれんそう・メロン
14	水	五分つきご飯 鮭フライ 豆腐チャップル みそ汁 すいか お茶	きつねうどん バナナ 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・ごま油・じゃがいも 干しうどん	りょうとうもやし・にら・ほうれんそう すいか・にんじん・根深ねぎ・乾しいたけ だし昆布・バナナ
15	木	キーマカレー 大根しらすサラダ きのこのスープ バナナ お茶	かやくおにぎり ブロッコリーのおか和え メロン 牛乳	豚ひき肉・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・油揚げ・かつお節 普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ ごま油・上白糖	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご・大根 きゅうり・えのきたけ・ほんしめじ 根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ 乾しいたけ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり・ブロッコリー・メロン
16	金	五分つきご飯 白身魚の葱ソース ごぼうそぼろ炒め みそ汁 バナナ お茶	さつま芋ぱん 即席漬け すいか 牛乳	白身魚・鶏ひき肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・さつまいも 白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・ごぼう・ぶなしめじ にんじん・キャベツ・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・きゅうり・すいか
17	土	納豆ご飯 松風焼き 酢の物 味噌汁 果物 お茶	ライスお焼き 果物 牛乳	小粒納豆・だしパック・鶏ひき肉 絹ごし豆腐・淡色辛みそ・しらす干し 普通牛乳	米・上白糖・油・白いりゴマ	根深ねぎ・しょうが・乾燥わかめ・にんじん きゅうり・りょうとうもやし・ごま油 カットわかめ・たまねぎ・清見オレンジ
19	月	ご飯 鮭の南蛮漬 じゃが芋のきんぴら わかめスープ バナナ お茶	鶏ごぼうおにぎり ブロッコリーのおか和え メロン 牛乳	生鮭・豚もも・絹ごし豆腐・だしパック 鶏もも一口大・かつお節・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖・だし汁 じゃがいも・ごま油	にんじん・たまねぎ・ピーマン・ぶなしめじ カットわかめ・ほうれんそう・バナナ ごぼう・焼きのり・ブロッコリー・メロン
20	火	すきやき風豚丼 胡瓜の梅和え みそ汁 バナナ お茶	五目そうめん どうもろこし すいか 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック・油揚げ 淡色辛みそ・鶏もも一口大 普通牛乳	米・油・上白糖・そうめん・ひやむぎ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・りょうとうもやし 梅干し・はくさい・バナナ・根深ねぎ どうもろこし・すいか
21	水	ご飯 白身魚のチリソースがけ 冬瓜とペーコン煮 春雨スープ バナナ お茶	みそおにぎり 切干ツナサラダ すいか 牛乳	白身魚・だしパック・ペーコンスライス 赤色辛みそ・ツナ缶・普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 緑豆はるさめ・だし汁・ごま油	しょうが・たまねぎ・とうがん・にんじん はくさい・根深ねぎ・ほうれんそう・バナナ 切干しいたけ・きゅうり・キャベツ すいか
22	木	五分つきご飯 揚げ鶏の葱ソース ごぼうのきんぴら みそ汁 メロン お茶	誕生日のケーキ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・卵・生クリーム 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・上白糖 ごま油・だし汁・薄力粉 製菓用ゴマ油	しょうが・根深ねぎ・ごぼう・にんじん さやいんげん・なめこ・ほうれんそう メロン・いちご
23	金	ご飯 鯖の竜田揚げ じゃが芋のサラダ 豆苗のスープ バナナ お茶	炊きおこわおにぎり レバーの甘辛煮 すいか 牛乳	まさば・ペーコンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・鶏もも一口大・油揚げ 鶏肝臓・普通牛乳	米・かたくり粉・油・じゃがいも 上白糖・ごま油・もち米	しょうが・きゅうり・にんじん・ホールコーン缶詰 りょうとうもやし・豆腐・バナナ・乾しいたけ すいか
24	土	和風うま煮丼 大根サラダ 味噌汁 果物 お茶	ココアトースト 果物 牛乳	豚もも・しらす干し・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 白すりごま・食パン ・バター グラニュー糖	にんじん・はくさい・たまねぎ・乾しいたけ さやえんどう・大根・きゅうり・カットわかめ ほうれんそう・清見オレンジ
26	月	ご飯 麻婆豆腐 中華風サラダ 白菜のスープ 梨 お茶	茶飯おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・ペーコンスライス・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	しょうが・根深ねぎ・にんじん・乾しいたけ にら・りょうとうもやし・ブロッコリー きゅうり・はくさい・ぶなしめじ ほうれんそう・梨・焼きのり・かぼちゃ バナナ
27	火	五分つきご飯 鮭の南部焼 切干大根と昆布炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	あんぱん 胡瓜漬 メロン 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・こしあん・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ・上白糖 じゃがいも・強力粉・薄力粉 製菓用ゴマ油・ごま油	しょうが・切干しいたけ・にんじん 刻み昆布・さやいんげん・にら・バナナ きゅうり・メロン
28	水	焼肉丼 わかめサラダ きのこのスープ ぶどう お茶	ケチャップおにぎり おひたし バナナ 牛乳	豚もも・豚ばら・だしパック・木綿豆腐 鶏小間・かつお節・普通牛乳	米・油・上白糖・ごま油・白いりゴマ	にんじん・キャベツ・ピーマン カットわかめ・きゅうり・ホールコーン缶詰 えのきたけ・ほんしめじ・根深ねぎ ほうれんそう・巨峰・種なし・たまねぎ バナナ
29	木	五分つきご飯 鯖のカレー揚 豚ごぼう炒め みそ汁 バナナ お茶	もち米団子 磯辺和え 梨 牛乳	まさば・豚ばら・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・豚ひき肉・鶏ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油・ごま油 上白糖・もち米	しょうが・ごぼう・にんじん・なめこ ほうれんそう・カットわかめ・バナナ たまねぎ・はくさい・切のり・梨
30	金	ご飯 煮込みハンバーグ 干草あえ わかめスープ すいか お茶	二色蒸しパン ツナサラダ バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・だしパック・絹ごし豆腐・卵 ツナ缶・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま・薄力粉 はちみつ	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう カットわかめ・えのきたけ・すいか・きゅうり 大根・バナナ
31	土	しらす丼 豆腐そぼろあん 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	しらす干し・かつお節・絹ごし豆腐 鶏ひき肉・だしパック・淡色辛みそ ペーコンスライス・普通牛乳	米・白いりゴマ・上白糖・かたくり粉 じゃがいも・油	切のり・ほうれんそう・にんじん さやいんげん・しょうが・カットわかめ たまねぎ・清見オレンジ

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
577 kcal	23.6 g	15.5 g	192 mg	2.5 mg	320 μg	0.36 mg	0.40 mg	34 mg