

8月 給食献立表

2020年

3歳児以上

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	土	豚あんかけ井 南瓜の煮物 トマトときゅうりのサラダ 茄子と油揚げのみそ汁	きなこおはぎ バナナ 豆乳	豚もも・油揚げ・淡色辛みそ きな粉・豆乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・もち米	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・トマト・きゅうり なす・バナナ	606 kcal 19.6 g
3 17 31	月	夏野菜カレー トマト 大豆の和え物 すまし汁(えのきとねぎ)	味噌蒸しまんじゅう スイカ 牛乳	豚もも・普通牛乳・だいず 麦みそ	米・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖	たまねぎ・にんじん 西洋かぼちゃ・なす・りんご トマト・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・えのきたけ 根深ねぎ・すいか	564 kcal 17.6 g
4 ・ 18	火	納豆ごはん 魚の甘酢づけ 切干大根の煮物 ほうれん草のごまあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	お好み焼き ぶどう 牛乳	糸引き納豆・まあじ・油揚げ 豆みそ・しらす干し かつお節・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 ごま	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ほうれんそう・キャベツ わかめ・たまねぎ・あおのり ぶどう	539 kcal 22.1 g
5 ・ 19	水	肉みそうどん なすときのこの炒めもの いんげんのおかか和え きゃべつともやしのスープ	いなり寿司 メロン 牛乳	豚ひき肉・豆みそ かつお削り節・油揚げ 普通牛乳	干しうどん・ごま油・車糖 なたね油・かたくり粉・米 ごま	しょうが・たまねぎ・生しいたけ なす・ぶなしめじ・さやいんげん キャベツ・りよくとうもろやし・メロン	587 kcal 22.1 g
6 ・ 20	木	ごはん 鶏の照り焼き 南瓜の素揚げ サラダ漬け 大根と油揚げのみそ汁	ピザトースト スイカ 牛乳	鶏もも・油揚げ・麦みそ ロースハム・プロセスチーズ 普通牛乳	米・調合油・食パン	西洋かぼちゃ・キャベツ・きゅうり にんじん・えだまめ・大根 たまねぎ・トマト缶詰・青ピーマン すいか	572 kcal 21.5 g
7 ・ 21	金	鯖のそぼろ丼 じゃがいもと人参の煮物 酢みそ和え すまし汁(豆腐とねぎ)	梅じゃこおにぎり ぶどう 牛乳	まさば・麦みそ・絹ごし豆腐 しらす干し・普通牛乳	米・調合油・車糖 じゃがいも・米	たまねぎ・にんじん・にんじん きゅうり・わかめ・根深ねぎ みょうが・梅干し・ぶどう	621 kcal 21.5 g
8 ・ 22	土	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 人参のおかか煮 コーンとチンゲン菜のソテー 麩と若めのみそ汁	いももち バナナ 豆乳	豚もも・かつお削り節 麦みそ・豆乳	米・調合油・車糖・焼きふ じゃがいも・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・スイートコーン チンゲンサイ・わかめ・焼きのり バナナ	412 kcal 16.4 g
11 ・ 25	火	雑穀ごはん カジキのマーマレード焼き さつま芋のそぼろ煮 ほうれん草のおひたし きゃべつとしめじのみそ汁	白玉ずんだ和え スイカ 牛乳	まかじき・鶏ひき肉 かつお削り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし マーマレード・なたね油 さつまいも・車糖・かたくり粉 白玉粉	ほうれんそう・にんじん りよくとうもろやし・キャベツ ぶなしめじ・えだまめ・すいか	540 kcal 22.7 g
12 ・ 26	水	冷や麦 鶏の天ぷら 金時豆の煮物 酢の物	鮭おにぎり ぶどう 牛乳	鶏もも・いんげんまめ 塩ざけ・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・車糖 薄力粉・調合油・米・ごま	わかめ・きゅうり・にんじん・ぶどう	591 kcal 21.1 g
13	木	わかめご飯 ゴーヤチャンプル きんぴらごぼう きゃべつの浅漬け 大根と小松菜のみそ汁	レーズン蒸しまんじゅう メロン 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉 かつお削り節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・調合油・車糖・薄力粉	わかめ・にがうり・にんじん・ごぼう にんじん・キャベツ・大根 こまつな・干しぶどう・メロン	483 kcal 15.0 g
14 ・ 28	金	ごはん 魚の竜田揚げ 大根の煮物 春雨の和え物 わかめとねぎのすまし汁	コーンおにぎり スイカ 牛乳	まさば・普通牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 調合油・車糖・緑豆はるさめ ごま油・米	しょうが・大根・にんじん・きゅうり わかめ・根深ねぎ・スイートコーン すいか	595 kcal 18.9 g
24	月	ごはん 鶏のトマト煮 生揚げの煮物 ひじきサラダ 茄子と玉ねぎのすまし汁	チャーハンおにぎり メロン 牛乳	鶏もも・生揚げ・ロースハム 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま油 調合油	にんじん・ほしひじき・きゅうり キャベツ・なす・たまねぎ 根深ねぎ・メロン	616 kcal 22.7 g
27	木	赤飯 ハンバーグ チーズポテト コールスローサラダ レタススープ バナナ	ホットケーキ ブドウゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉・普通牛乳 パルメザンチーズ・ベーコン	米・もち米・ごま・パン粉 なたね油・じゃがいも・車糖 薄力粉・有塩バター 調合油・メープルシロップ 車糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・レタス スイートコーン缶詰・バナナ・ぶどう 寒天	675 kcal 20.8 g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
570 kcal	20.1 g	14.5 g	168 mg	2.3 mg	211 μg	0.44 mg	0.30 mg	27 mg