

8月 給食献立表

2019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	(その他の食品)
1 15 29	木	五分つきごはん サバのみそ煮 南瓜のいとこ煮 和風サラダ もやしのおつゆ	刻み海苔そぼろ おにぎり 青のり塩大豆 フルーツ(すいか) 牛乳	まさば・麦みそ あずき ちりめんじゃこ 鶏ひき肉・だいず 普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま油	しょうが・日本かぼちゃ にんじん・きゅうり キャベツ・だいずもやし えのきたけ・根深ねぎ 焼きのり・あおのり すいか	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
2 16 30	金	ふりかけごはん 豆腐肉味噌がけ ナスの味噌炒め 拌三絲 かぼちゃのおつゆ	うどん巾着 おしゃぶり昆布 フルーツ(メロン) 牛乳	ふりかけ 絹ごし豆腐 豚ひき肉・麦みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・調合油 緑豆はるさめ ごま油・干しうどん	たまねぎ・にんじん しょうが・なす・きゅうり キャベツ・日本かぼちゃ さやいんげん・根深ねぎ にんじん・ま昆布・メロン	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
3 17 31	土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き 大根の金平 ねばねば和え さつま汁	カルシウムお焼き 黒糖豆 フルーツ(なし) 牛乳	豚もも ちりめんじゃこ 挽きわり納豆 麦みそ・干しえび だいず・普通牛乳	米・調合油・ごま油 車糖・さつまいも 薄力粉・黒砂糖	しょうが・大根・にんじん 青ピーマン・こまつな キャベツ・乾しいたけ 根深ねぎ・ごぼう たまねぎ・日本なし	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
5 19	月	納豆ごはん かじきの塩焼き 冬瓜の鶏味噌煮 小松菜ののり和え なめこ汁	水菜おにぎり 金時豆せんべい フルーツ(メロン) 牛乳	糸引き納豆 めかじき・鶏ひき肉 麦みそ・絹ごし豆腐 うずら豆・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 ぎょうざの皮	オクラ・モロヘイヤ とうがん・こまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・なめこ 根深ねぎ・きょうな メロン	こいくちしょうゆ 食塩
6 20	火	五分つきごはん 煮奴の野菜あん かけ かぶのそぼろ煮 もやしの海苔和え ごぼうの香り味噌汁	ばつたら焼き 大学イモ フルーツ(バナナ) 牛乳	木綿豆腐 鶏ひき肉・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・ごま ごま油・上新粉 黒砂糖・さつまいも 調合油・ごま・車糖	にんじん・根深ねぎ えのきたけ・しょうが かぶ・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり ごぼう・生しいたけ バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
7 21	水	カブの葉味噌ごはん 豚の甘辛炒め ごぼうの味噌煮 わかめの酢の物 春雨のおつゆ	五平もち 枝豆 フルーツ(なし) 牛乳	麦みそ・豚もも 普通牛乳	米・車糖・ごま油 普通はるさめ・ごま	かぶ・根深ねぎ・ごぼう きゅうり・わかめ キャベツ・にんじん ほうれんそう・えだまめ 日本なし	こいくちしょうゆ 清酒 みりん風調味料 食塩・穀物酢
8 22	木	五分つきごはん さんまの塩焼き 金時豆 おぐらの磯和え かぼちゃの味噌汁	豆乳寒のきなこ がけ さつまいもスティック フルーツ(ぶどう) 牛乳	さんま・うずら豆 麦みそ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・車糖・黒砂糖 中ざら糖 さつまいも かたくり粉	オクラ・にんじん キャベツ・焼きのり 日本かぼちゃ・たまねぎ えのきたけ・わかめ 寒天・ぶどう	食塩 こいくちしょうゆ
9 23	金	海苔の佃煮ごはん 厚揚げの味噌煮 かぼちゃのプルーン 煮 にらの甘酢浸し 切干大根と梅のす まし汁	味噌かんぱ 黒糖トマト フルーツ(バナナ) 牛乳	生揚げ・麦みそ かつお節 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・車糖・黒砂糖	焼きのり・しょうが・こねぎ 日本かぼちゃ・プルーン にら・にんじん えのきたけ・キャベツ 切干しいたけ・梅干し わかめ・トマト・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物酢
10 24	土	五分つきごはん 鶏のみそ煮 ごま粉ふきいも ひじき煮 麩とわかめの清汁	ごはんせんべい (ピンク) のり塩ふ菓子 フルーツ(バナナ) 牛乳	鶏もも・麦みそ 油揚げ・しらす干し 干しえび 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま 調合油・焼きふ ごま	ほしひじき・にんじん 青ピーマン・わかめ 根深ねぎ・こまつな あおのり・バナナ	清酒・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん
13 27	火	五分つきごはん 高野豆腐の煮物 さつまいもプルーン 煮 切り干し大根の炒 り煮 にらの味噌汁	きなこおはぎ ごぼうの素揚げ フルーツ(すいか) 牛乳	凍り豆腐・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ きな粉・普通牛乳	米・車糖 さつまいも・調合油 じゃがいも・車糖	プルーン・レモン 切干しいたけ にんじん・青ピーマン にら・ごぼう・すいか	食塩 こいくちしょうゆ
14	水	なめたけごはん 鶏たま天 冷やしトマト キャベツの胡麻和 え 味噌ちゃんこ汁	焼きとうもろこし 大豆の茶巾 フルーツ(バナナ) 牛乳	鶏ひき肉・豚もも 油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・だいず 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・薄力粉 調合油・ごま・ごま	えのきたけ・たまねぎ あおのり・しょうが・トマト キャベツ・にんじん・大根 ごぼう・根深ねぎ スイートコーン・プルーン バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩
26	月	金平ごはん かじきの梅味噌煮 大根と油揚げの煮 物 わかめの和え物 にらときのこと豆 腐のおつゆ	小町団子 きゅうり漬け フルーツ(バナナ) 牛乳	めかじき・麦みそ 油揚げ 絹ごし豆腐・塩ざけ きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま油 調合油・かたくり粉 米	ごぼう・にんじん・しょうが 梅干し・大根・キャベツ きゅうり・わかめ・にら 生しいたけ・あおさ ま昆布・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 食塩・穀物酢
28	水	なめたけごはん 鶏たま天 冷やしトマト キャベツの胡麻和 え 味噌ちゃんこ汁	りんごかん 人参チップス フルーツ(バナナ) 牛乳	鶏ひき肉・豚もも 油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉・薄力粉 調合油・ごま・車糖	えのきたけ・たまねぎ あおのり・しょうが・トマト キャベツ・にんじん・大根 ごぼう・根深ねぎ・寒天 りんご飲料・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物酢・食塩

☆ 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
610 kcal	22.5 g	17.0 g	272 mg	3.1 mg	155 μg	0.33 mg	0.28 mg	14 mg

献立は、材料の都合により変更する場合があります。