

8月 給食献立表

2023年

未満児 以上児

日	曜	昼食	3時	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)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	火	ごはん 鶏肉の磯風焼き 梅煮ごぼう しらす和え 春雨のおつゆ	フルーツゼリー 高野豆腐せんべい 牛乳	鶏もも・しらす干し かつお削り節・凍り豆腐 きな粉・普通牛乳	米・調合油・車糖 普通はるさめ・車糖	あおのり・ごぼう・刻み昆布 梅干し・こまつな・にんじん キャベツ・ほうれんそう・寒天 みかん飲料・みかん缶詰 もも缶詰	こいくちしょうゆ・清酒 本みりん・食塩	375kcal 17.4g	458kcal 22.1g
2 16 30	水	納豆ごはん 豚肉しょうが焼き じゃがいもの含め煮 チンゲン菜の和え物 キャベツの味噌汁	さつまいも焼き ドーナツ 牛乳 フルーツ	糸引き納豆・しらす・豚もも 麦みそ・豆乳・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖 ごま油・ごま・さつまいも 米粉・調合油	こねぎ・たまねぎ・しょうが にんじん・チンゲンサイ りょくとうもやし・にんじん キャベツ・わかめ・えのきたけ フルーツ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー	500kcal 18.7g	615kcal 23.6g
3 17 31	木	ごはん 鮭の塩焼き なすの味噌炒め 和風サラダ おくらのおつゆ	そばろおにぎり きゅうり漬け 牛乳 フルーツ	べにざけ・豚もも・麦みそ ちりめんじゃこ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま油	なす・にんじん・きゅうり キャベツ・オクラ・たまねぎ りょくとうもやし・にんじん えのきたけ・あおのり・ま昆布 しょうが	食塩・清酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 本みりん・清酒	432kcal 20.8g	529kcal 27.1g
4 18	金	とうもろこしご飯 タンドリーチキン かぼちゃのブルーネ煮 ほうれん草のツナサ ラダ にらときのこのおつゆ	アメリカンドッグ 牛乳 フルーツ	鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 豆乳・ウインナー 普通牛乳	米・車糖・調合油・ごま油 かたくり粉・米粉	ｽｲｰﾄｺﾝ・にんにく 日本かぼちゃ・ブルー ン ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・にら 生しいたけ・フルーツ	こいくちしょうゆ・食塩 ケチャップ・カレー粉 穀物酢 ベーキングパウダー	523kcal 18.1g	642kcal 23.1g
5 19	土	ビビンバ風ごはん れんこんのかか煮 じゃが芋の味噌汁	おさつバター フルーツ 牛乳	豚ひき肉・かつお削り節 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・じゃがいも さつまいも・無塩バター	にんにく・しょうが りょくとうもやし・ほうれんそう にんじん・れんこん・たまねぎ わかめ・フルーツ	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・みりん・食塩	491kcal 14.6g	597kcal 18.2g
7 21	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け さつまいもの甘煮 わかめの和え物 ほうれん草の味噌汁	2色おはぎ フルーツ 牛乳	あこうだい・麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・さつまいも ごま油・車糖・ごま	ふりかけ・しょうが・レモン キャベツ・きゅうり・わかめ ほうれんそう・にんじん たまねぎ・フルーツ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢・食塩	433kcal 15.0g	519kcal 18.8g
8 22	火	ごはん 豚肉の味噌いため ねばねば和え 豆腐のおつゆ	かぼちゃレーズン ケーキ フルーツ 牛乳	豚もも・麦みそ 挽きわり納豆・絹ごし豆腐 豆乳・普通牛乳	米・車糖・調合油・米粉	キャベツ・たまねぎ・にんじん こまつな・ぶなしめじ 日本かぼちゃ・干しぶどう フルーツ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩 ベーキングパウダー	464kcal 19.1g	572kcal 24.4g
9	水	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー とうがんのおつゆ	恐竜の卵 フルーツ 牛乳	豚ひき肉・豆乳・普通牛乳	米・調合油・白玉粉 黒砂糖	しょうが・にんにく 西洋かぼちゃ・なす・オクラ トマト缶詰・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・とうがん えのきたけ・フルーツ	カレールー・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー	483kcal 16.9g	586kcal 20.6g
10 24	木	ごはん さわらの照り焼き 冬瓜のそばろ煮 拌三絲 かぼちゃの味噌汁	じゃこおかおにぎり ゆでとうもろこし フルーツ 牛乳	さわら・鶏ひき肉・麦みそ かつお削り節 ちりめんじゃこ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 緑豆はるさめ・ごま油	とうがん・きゅうり・キャベツ にんじん・日本かぼちゃ わかめ・たまねぎ・ｽｲｰﾄｺﾝ フルーツ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・穀物酢・食塩	476kcal 20.5g	576kcal 25.5g
12 26	土	ごはん 豚肉のさっぱり煮 じゃが芋の胡麻煮 切干大根の和え物 わかめのおつゆ	ゆかりおにぎり フルーツ 牛乳	豚もも・普通牛乳	米・車糖・調合油 じゃがいも・ごま	しょうが・切干しだいこん にんじん・きゅうり・わかめ にんじん・根深ねぎ ｽｲｰﾄｺﾝ缶詰・フルーツ	穀物酢・こいくちしょうゆ 清酒・本みりん・米酢 食塩・ゆかり	462kcal 16.1g	584kcal 23.2g
14 28	月	海苔の佃煮ご飯 鯖のごまダレ焼き 大根の豚バラ煮 キャベツの甘酢和え さつまいもの味噌汁	ひじきおにぎり フルーツ 牛乳	まさば・豚もも・油揚げ 麦みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油 さつまいも	焼きのり・大根・キャベツ にんじん・にんじん・ほしひじき フルーツ	こいくちしょうゆ・清酒 みりん風調味料・みりん 穀物酢・本みりん	453kcal 18.1g	544kcal 21.9g
23	水	ごはん 夏野菜カレー ブロッコリー とうがんのおつゆ	ココアマフィン フルーツ 牛乳	豚ひき肉・豆乳 ｽﾀｰﾌﾞｸﾘｰﾑ・普通牛乳	米・調合油・米粉・車糖 グラニュー糖	しょうが・にんにく 西洋かぼちゃ・なす・オクラ トマト缶詰・たまねぎ・にんじん ブロッコリー・とうがん えのきたけ・フルーツ	カレールー・食塩 こいくちしょうゆ ビュアココア ベーキングパウダー	554kcal 18.1g	680kcal 22.1g
25 金	金	ごはん 鶏肉のみそ焼き 南瓜の甘煮 もやしの和え物 きのご汁	ビーフン 牛乳 フルーツ	鶏もも・麦みそ・豚もも 普通牛乳	米・ごま・車糖・ビーフン 調合油・ごま油	日本かぼちゃ・チンゲンサイ にんじん・だいずもやし しょうが・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ たまねぎ・にんじん・青ピーマン フルーツ	清酒・本みりん・食塩 こいくちしょうゆ・清酒	408kcal 17.4g	500kcal 21.8g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。 ※フルーツは当日の納品によりすいか、メロン、バナナ等のなかから提供いたします。