

# 8月 給食献立表

2024年

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熟や力となる	緑:調子をととのえる
1	木	米飯 豆腐つくね チャブチェ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 豆乳マドレーヌ	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 豚も・麦みそ・豆乳	車糖・米・かたくり粉・緑豆はるさめ ごま油・ごま・薄力粉・調合油	寒天・みかん缶詰・こねぎ・しそ・えだまめ しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・カットわかめ
2	金	米飯 豚肉のカレー炒め ブロッコリーとツナのサラダ コンソメスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 コーンマヨパン	普通牛乳・豚も・まぐろ缶詰 ベーコン・ロースハム	コーンフレーク・米・調合油 ホットケーキミックス	たまねぎ・こねぎ・ブロッコリー・にんじん トマト・スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ スイートコーン
3	土	ナポリタン もやしのごま酢和え わかめと豆腐のスープ	麦茶 オレンジ 麦茶 ぶどうゼリー	ウインナー・木綿豆腐	マカロニ・スパゲッティ・調合油・車糖・ごま	バレンシアオレンジ・たまねぎ・ほんしめじ 青ピーマン・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・カットわかめ・えのきたけ・にんじん ぶどう飲料・寒天
5	月	米飯 さばの南蛮漬け ブロッコリーのおかか和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 アイスクリーム	普通牛乳・まさば・かつお節・麦みそ アイスクリーム	米・薄力粉・調合油・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・にんじん・えのきたけ ブロッコリー・キャベツ・カットわかめ
6	火	米飯 のり塩チーズチキン キャベツのごま酢和え もやしのスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 きな粉クッキー	ゼラチン・普通牛乳・鶏も パルメザンチーズ・まぐろ缶詰・きな粉	米・車糖・ごま・薄力粉・調合油	いちご・あおさ・キャベツ・にんじん・きゅうり ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
7	水	米飯 ひじきつくね 小松菜の納豆和え みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ 挽きわり納豆・かつお削り節 木綿豆腐・魚肉ソーセージ	米・かたくり粉・車糖・車糖 ホットケーキミックス・調合油	バナナ・たまねぎ・ほしひじき・こねぎ ごまつな・にんじん・だいずもやし ほんしめじ・カットわかめ・ブロッコリー
8	木	米飯 ボークチャップ 切干し大根の酢物 すまし汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 塩昆布と梅のおにぎり	普通牛乳・ゼラチン・豚も だいず水煮缶詰・まぐろ缶詰 木綿豆腐	米・調合油・車糖・ごま	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・切干しだいこん・きゅうり ぶなしめじ・わかめ・梅干し・塩昆布
9	金	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・牛も・木綿豆腐 まぐろ缶詰	ビスケット・米・じゃがいも・調合油 車糖・ごま・食パン・マーガリン マヨネーズ	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・にんじん・スイートコーン・カットわかめ えのきたけ
10	土	みそラーメン ほうれん草とエノキのごま和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 しそわかめおにぎり	豚も・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・米	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ほうれん草・えのきたけ にんじん・バレンシアオレンジ・しそ カットわかめ
16	金	豚みそ丼 小松菜とじゃこの和え物 豆腐とエノキのスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 たくあんのおにぎり	普通牛乳・豚も・麦みそ・しらす干し かつお削り節・木綿豆腐	ビスケット・米・車糖・ごま・ごま油	たまねぎ・こねぎ・ごまつな・にんじん カットわかめ・えのきたけ・たくあん漬け・しそ
17	土	肉うどん ほうれん草の梅肉和え バナナ	麦茶 オレンジ 麦茶 青りんごゼリー	牛も・蒸しかまぼこ・ゼラチン	うどん・ごま・車糖	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ ほうれん草・えのきたけ・にんじん・梅干し バナナ・りんご飲料
19	月	米飯 魚の梅おかか焼き 筑前煮 みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんカップケーキ	ヨーグルト・まさば・かつお削り節 鶏も・麦みそ・普通牛乳・豆乳	車糖・米・さいとも・調合油・薄力粉	バナナ・梅干し・しそ・ごぼう・にんじん 生しいたけ・さやえんどう・えのきたけ たまねぎ・カットわかめ
20	火	米飯 カレーマヨチキン もやしのごま酢和え 野菜スープ	牛乳 りんご 牛乳 ほうれん草とチーズの	普通牛乳・豚も・まぐろ缶詰 パルメザンチーズ	米・かたくり粉・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	りんご・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ ほうれん草
21	水	炒り豆腐どんぶり マカロニサラダ みそ汁	牛乳 麩ラスク 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 ロースハム・麦みそ・アイスクリーム	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・マカロニ・スパゲッティ・じゃがいも	生しいたけ・たまねぎ・にんじん・にら きゅうり・スイートコーン缶詰・こねぎ
22	木	米飯 鶏肉バーベキューソース焼き ナムル すまし汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 チヂミ	普通牛乳・豚も・木綿豆腐 しらす干し	車糖・米・ごま・ごま油・薄力粉 かたくり粉	寒天・みかん缶詰・りんご・ほうれん草 にんじん・ブラックマッペもやし・えのきたけ わかめ・にら
23	金	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き キャベツとウインナーの炒め物 豆乳スープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・きな粉・しるさけ チーズスプレッド・ウインナー だいず水煮缶詰・ベーコン・豆乳 まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・コッペパン じゃがいも・かたくり粉・調合油・米	たまねぎ・にんじん・こねぎ・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・大根 ほんしめじ・ブロッコリー
26	月	米飯 魚のパン粉焼き キャベツの中華和え ポトフ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 プリン	普通牛乳・ぎんだら・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・だいず水煮缶詰 混合ソーセージ	コーンフレーク・米・マーガリン・パン粉 ごま・ごま油・車糖・じゃがいも	パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ
27	火	米飯 麻婆豆腐 春雨マヨサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 サバおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・まさば	米・ごま油・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・マヨネーズ	バレンシアオレンジ・こねぎ・しょうが にんにく・にんじん・きゅうり・チンゲンサイ 生しいたけ・えのきたけ
28	水	豚バラごぼう丼 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・豚も・ロースハム 木綿豆腐・淡色辛みそ パルメザンチーズ	米・車糖・マカロニ・スパゲッティ・マヨネーズ 食パン・マヨネーズ	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・しょうが・ごぼう きゅうり・スイートコーン缶詰・ほんしめじ カットわかめ
29	木	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 和風サラダ 豆腐とニラのスープ	牛乳 バナナ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚も・木綿豆腐 アイスクリーム	米・マーマレード・ごま	バナナ・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・にら・えのきたけ
30	金	ゆかりごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ わかめスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プッキー	普通牛乳・豚も・豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・ごま・薄力粉	しそ・ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・スイートコーン・カットわかめ・たまねぎ こねぎ・バレンシアオレンジ・バナナ みかん缶詰
31	土	きのこスパゲティ ユールスローサラダ もやしのスープ	麦茶 りんご 麦茶 みかんゼリー	豚も・ゼラチン	マカロニ・スパゲッティ・調合油	りんご・たまねぎ・ほんしめじ・えのきたけ 生しいたけ・こねぎ・キャベツ・きゅうり・トマト スイートコーン缶詰・ブラックマッペもやし きくらげ・にんじん・にら・みかん缶詰

## ☆ 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	食物繊維	食塩相当量
499 kcal	19.1 g	16.3 g	253 mg	1.5 mg	220 μg	0.31 mg	0.40 mg	25 mg	3.5 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。