

2022年

8月 給食献立表

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
1 月	米飯 鮭の塩焼き れんこんのきんぴら ぶた汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 しらすおにぎり	ヨーグルト・しらす・豚も 淡色辛みそ・普通牛乳・しらす干し かつお削り節	車糖・米・ごま・ごま油・さいとも	れんこん・にんじん・大根・ごぼう・こねぎ
2 火	米飯 牛肉の柳川風 春雨の中華和え すまし汁	牛乳 オレンジかん 牛乳 あんこパイ	普通牛乳・牛も・鶏卵・ロースハム こしあん	米・車糖・調合油・普通はるさめ・ごま ごま油・焼きふ・パイ皮	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・ごぼう こねぎ・きゅうり・にんじん・おなしめじ わかめ
3 水	米飯 麻婆豆腐 もやしツナのごま酢和え キャベツのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ぶどうゼリー	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・ロースハム まぐろ缶詰・ゼラチン	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん ブラックマッペもやし・かいわれだいこん キャベツ・たまねぎ・ぶどう飲料
4 木	牛丼 キャベツとツナのサラダ すまし汁	牛乳 バナナ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・牛ばら・まぐろ缶詰 木綿豆腐・鶏卵	米・車糖・ホットケーキミックス・車糖・調合油	バナナ・たまねぎ・生しいたけ さやいんげん・キャベツ・きゅうり・トマト えのきたけ・わかめ・りんご
5 金	米飯 ポークチャップ きゅうりとわかめの酢の物 もやしのスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ごまクッキー	普通牛乳・豚ロース・しらす干し	車糖・米・調合油・有塩バター ホットケーキミックス・ごま	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・カットわかめ ブラックマッペもやし・きくらげ・にら
6 土	みそラーメン ナムル バナナ	麦茶 ぶどうかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚も・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油・米	ぶどう飲料・寒天・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・ほうれんそう・にんじん バナナ・しそ
8 月	米飯 さばの南蛮漬け レソンのゴマサラダ すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 卵サンド	普通牛乳・まさば・木綿豆腐・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 調合油・車糖・ごま・マヨネーズ ロールパン・マーガリン	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・れんこん かいわれだいこん・おなしめじ・わかめ
9 火	米飯 いら玉 コーンスローサラダ 豆腐のスープ	牛乳 麦茶 フルーツ バナナケーキ	普通牛乳・ゼラチン・鶏卵・豚も 木綿豆腐	米・車糖・調合油・薄力粉・マーガリン 車糖	いちご・にら・たまねぎ・キャベツ・きゅうり トマト・にんじん・スイートコーン缶詰・こねぎ バナナ
10 水	米飯 タンドリーチキン ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 野菜スープ	牛乳 りんごかん 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト かつお削り節・ベーコン アイスクリーム	米・車糖・ごま	寒天・りんご飲料・にんにく・しょうが ブロッコリー・にんじん・トマト・スイートコーン キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ
12 金	米飯 ごぼうつくね キャベツとひじきのサラダ すまし汁	牛乳 りんご 牛乳 ぶっかけそうめん	普通牛乳・鶏ひき肉・まぐろ缶詰 蒸しかまぼこ	米・かたくり粉・車糖・ごま・焼きふ そうめん・ひやむぎ	りんご・こねぎ・ごぼう・たまねぎ・しょうが キャベツ・にんじん・おかしじき・えのきたけ わかめ・乾しいたけ
13 土	希望保育	おせつ持参			
15 月	希望保育	おせつ持参			
16 火	米飯 牛肉のカラフル炒め 小松菜とツナの甘酢和え すまし汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・きな粉・牛も・まぐろ缶詰 木綿豆腐・油揚げ	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・調合油 車糖・かたくり粉・ごま	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・ごまつな・トマト・おなしめじ わかめ・にんじん・ほしひじき・こねぎ
17 水	親子丼 和風サラダ みそ汁	麦茶 コーンフレーク 牛乳 人参ホットケーキ	鶏もも・鶏卵・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	コーンフレーク・めし・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・こねぎ・焼きのり・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・ほんしめじ
18 木	米飯 さばの高田揚げ 小松菜の納豆和え すまし汁	牛乳 オレンジ 牛乳 カスタードプリン	普通牛乳・まさば・かつお削り節・鶏卵	米・かたくり粉・調合油・焼きふ・車糖	バレンシアオレンジ・しょうが・ごまつな にんじん・だいずもやし・焼きのり おなしめじ・こねぎ
19 金	米飯 チキンカツ マカロニサラダ 野菜スープ スイカ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツサンド	普通牛乳・鶏もも・鶏卵・ロースハム ベーコン・ホットクリーム	ビスケット・米・薄力粉・パン粉・調合油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・食パン	きゅうり・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・にんじん・ほんしめじ・すいか みかん缶詰・バナナ・キウイフルーツ
20 土	焼きそば トマトのサラダ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚も	中華めん・調合油・マヨネーズ・米	寒天・りんご飲料・にんじん・たまねぎ キャベツ・ブラックマッペもやし・青ピーマン あおのり・トマト・スイートコーン・きゅうり バレンシアオレンジ・ごまつな
22 月	ゆかりごはん 魚のパン粉焼き 春雨の炒め物 きのこスープ	牛乳 スティックパン 麦茶 ヨーグルト	普通牛乳・しいたけ・パルメザンチーズ ロースハム・ヨーグルト	ロールパン・米・マーガリン・パン粉 普通はるさめ・車糖・ごま油	しそ・パセリ・こねぎ・キャベツ・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ
23 火	米飯 カレーマヨチキン 豆腐チャンプルー 中華スープ	牛乳 バナナ 牛乳 みかんゼリー	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・ゼラチン	米・かたくり粉・車糖・調合油	バナナ・にんじん・ブラックマッペもやし こねぎ・だいずもやし・にんじん・にら きくらげ・みかん缶詰
24 水	ロールパン オムレツ スパゲティサラダ 豆乳スープ	麦茶 キョウダイチーズ 牛乳 鮭おにぎり	プロセスチーズ・鶏卵・鶏ひき肉 ロースハム・ベーコン・豆乳・普通牛乳 べにざけ	ロールパン・じゃがいも・調合油 マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・米・ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・きゅうり 大根・ほんしめじ・こねぎ
25 木	炒り豆腐どんぶり 切り干し大根の酢物 みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 杏仁豆腐	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉・鶏卵 まぐろ缶詰・厚揚げ・麦みそ・ゼラチン	ビスケット・米・調合油・車糖	生しいたけ・にんじん・にら・切干しだいこん きゅうり・キャベツ・こねぎ・みかん缶詰
26 金	米飯 豚肉のカレー炒め オクラとツナのマヨサラダ わかめと豆腐のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 黒ごまパンケーキ	ヨーグルト・豚もも・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・普通牛乳	車糖・米・調合油・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・ごま	たまねぎ・こねぎ・オクラ・にんじん スイートコーン・カットわかめ
27 土	肉うどん ほうれん草とエノキのごま和え バナナ	麦茶 オレンジ 麦茶 しそわかめおにぎり	牛もも	うどん・ごま・車糖・米	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ ほうれんそう・えのきたけ・バナナ カットわかめ・しそ
29 月	米飯 魚のピカタ もやしの梅和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・まさば・鶏卵 パルメザンチーズ・麦みそ	米・薄力粉・車糖・ごま油・ごま じゃがいも	りんご・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・梅干し・カットわかめ・たまねぎ もも缶詰・パイナップル缶詰・バナナ キウイフルーツ・みかん缶詰
30 火	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 厚揚げと小松菜の煮物 かきたま汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ツナサンド	ヨーグルト・鶏もも・厚揚げ・鶏卵 普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・マーマレード・かたくり粉 食パン・マーガリン・マヨネーズ	バナナ・ごまつな・にんじん・ほうれんそう
31 水	ハヤシライス ひじきのサラダ もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 きなこトースト	普通牛乳・牛もも・きな粉	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米 じゃがいも・調合油・車糖・ごま・食パン マーガリン	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 ブラックマッペもやし・きくらげ・にら

☆ 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
485 kcal	18.9 g	17.3 g	256 mg	1.6 mg	179 μg	0.25 mg	0.41 mg	22 mg	2.8 g	1.5 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。