

2023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	火	米飯 鶏肉のマーメレード焼き 豆腐チャンプルー みそ汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 バナナマフィン	普通牛乳・鶏もも・木綿豆腐・豚もも 麦みそ・鶏卵	米・マーメレード・調合油・車糖 ホットケーキミックス	ぶどう飲料・寒天・にんじん ブラックマッペもやし・こねぎ・なす・たまねぎ カットわかめ・バナナ
2	水	米飯 麻婆豆腐 春雨マヨサラダ チンゲン菜のスープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 鮭のおにぎり	ヨーグルト・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・普通牛乳 べにざけ	車糖・米・調合油・かたくり粉 普通はるさめ・マヨネーズ・ごま	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・たまねぎ・生しいたけ・しそ
3	木	豚みそ丼 キャベツの中華和え もやしのスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 りんごケーキ	普通牛乳・豚ばら・麦みそ・まぐろ缶詰 鶏卵	米・車糖・ごま・ごま油・ホットケーキミックス 車糖・調合油	バレンシアオレンジ・たまねぎ・こねぎ キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 ブラックマッペもやし・きくらげ・にら・りんご
4	金	米飯 トマト焼き焼き 切干し大根とツナサラダ すまし汁	牛乳 麵ラスク 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・牛もも・木綿豆腐 まぐろ缶詰・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 車糖・焼きふ	はくさい・にんじん・ぶなしめじ・トマト 切干しだいこん・きゅうり・えのきたけ・わかめ りんご飲料
5	土	ちゃんぽん もやしの中華和え バナナ	麦茶 りんごかん 麦茶 ゆかりおにぎり	豚もも	中華めん・調合油・ごま・車糖・ごま油 米	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン きゅうり・バナナ・しそ
7	月	米飯 鮭の塩焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ジャムサンド	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・牛もも 木綿豆腐・麦みそ	米・じゃがいも・調合油・車糖・食パン いちごジャム・マーガリン	いちご・にんじん・たまねぎ・グリーンピース ぶなしめじ・カットわかめ
8	火	米飯 豚の梅味噌焼き ブロッコリーの胡麻マヨサラダ 野菜スープ	牛乳 バナナ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚もも・麦みそ かつお削り節・アイスクリーム	米・車糖・ごま	バナナ・たまねぎ・こねぎ・梅干し ブロッコリー・トマト・にんじん・スイートコーン キャベツ・ぶなしめじ
9	水	米飯 ひじきつくね チャプチェ みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 ひじきおにぎり	普通牛乳・鶏ひき肉・麦みそ・豚もも 油揚げ	車糖・米・かたくり粉・車糖 緑豆はるさめ・ごま油・ごま・じゃがいも	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・ほしひじき こねぎ・ブラックマッペもやし・にんじん 青ピーマン・ぶなしめじ・カットわかめ にんじん
10	木	中華丼 和風サラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 まぐろ	普通牛乳・きな粉・豚もも 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・調合油 かたくり粉・有塩バター・ホットケーキミックス ごま	はくさい・にんじん・きくらげ・生しいたけ チンゲンサイ・キャベツ 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・たまねぎ
12	土	きのこスパゲッティ ほうれん草のごまあえ ブロッコリーのスープ	麦茶 りんご 麦茶 青りんごゼリー	豚もも	マカロニ・スパゲッティ・調合油・ごま・車糖	りんご・たまねぎ・生しいたけ・ぶなしめじ えのきたけ・ほうれん草・にんじん ブロッコリー・にんじん・りんご飲料・寒天
16	水	米飯 さばのカレー揚げ キャベツとひじきのサラダ すまし汁	牛乳 スティックパン 牛乳 オレンジかん	普通牛乳・まさば・まぐろ缶詰 木綿豆腐・ゼラチン	ロールパン・米・車糖・調合油 かたくり粉・ごま	キャベツ・にんじん・おかひじき・ぶなしめじ わかめ・みかん缶詰
17	木	米飯 ボークチャップ 小松菜とツナの甘酢和え 豆腐のスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ツナサンド	普通牛乳・豚ロース・まぐろ缶詰 木綿豆腐・まぐろ缶詰	米・調合油・車糖・ごま・食パン マーガリン・マヨネーズ	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・ごまつな・トマト・こねぎ
18	金	牛丼 かみかみサラダ みそ汁	牛乳 麵ラスク 牛乳 にんじんホットケーキ	普通牛乳・牛ばら・麦みそ・鶏卵	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 マヨネーズ・ごま油・じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん きゅうり・にんじん・ごぼう・カットわかめ
19	土	みそラーメン ナムル オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 菜飯おにぎり	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ごま油・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・にんじん バレンシアオレンジ・ごまつな
21	月	米飯 魚のタルタルソース焼き チャプチェ きのこスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 チヂミ	普通牛乳・まだら・鶏卵・豚もも しらす干し	コーンフレーク・米・マヨネーズ 緑豆はるさめ・車糖・ごま油・ごま 薄力粉・かたくり粉	たまねぎ・パセリ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・ぶなしめじ・こねぎ にら・にんじん
22	火	米飯 にら玉 マカロニサラダ みそ汁	牛乳 リンゴ 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・鶏卵・豚もも・ロースハム 木綿豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	米・車糖・調合油・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ごま	りんご・にら・たまねぎ・きゅうり スイートコーン缶詰・えのきたけ・カットわかめ 塩昆布・梅びしお
23	水	米飯 タンドリーチキン もやしと塩昆布の和え物 キャベツのスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 プリン	普通牛乳・きな粉・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・ごま油 ごま・車糖・マーガリン	にんにく・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・塩昆布・キャベツ・こねぎ
24	木	豚バラごぼう丼 春雨のごま酢和え みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 コーンパン	ヨーグルト・豚ばら・ロースハム・麦みそ 普通牛乳・鶏卵	車糖・米・普通はるさめ・ごま ホットケーキミックス・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ きゅうり・にんじん・キャベツ・カットわかめ スイートコーン
25	金	キーマカレー ひじきのサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 りんごかん 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・豚ひき肉・豆乳	車糖・ごま・薄力粉・調合油	寒天・りんご飲料・なす・たまねぎ・にんじん 黄ピーマン・赤ピーマン・青ピーマン・トマト ほしひじき・きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー ぶなしめじ
26	土	夏祭り				
28	月	米飯 鶏肉のバーベキューソース焼き ブロッコリーのおかか和え コンソメスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 フレンチトースト	普通牛乳・鶏もも・かつお節・鶏卵	米・車糖・食パン・有塩バター	バレンシアオレンジ・りんご・にんじん ブロッコリー・キャベツ・たまねぎ・にんじん ほんしめじ
29	火	米飯 豚肉のカレー炒め れんごんのゴマサラダ みそ汁	牛乳 麵ラスク 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐・麦みそ まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・マヨネーズ	たまねぎ・こねぎ・れんごん かいわれだいこん・にんじん・ほんしめじ カットわかめ
30	水	米飯 魚のパン粉焼き きのこのきんぴら すまし汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 サンドイッチ	ヨーグルト・しいら・パルメザンチーズ 普通牛乳・ロースハム	車糖・米・マーガリン・パン粉・ごま油 焼きふ・食パン・マーガリン マヨネーズ	パセリ・ほんしめじ・えのきたけ・生しいたけ まいたけ・にんじん・こねぎ・たまねぎ わかめ・きゅうり
31	木	米飯 チキンチキンごぼう チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット りんごジュース フルーツサンド	普通牛乳・鶏もも・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・じゃがいも 食パン	ごぼう・にんじん・グリーンピース・きゅうり キャベツ・たまねぎ・ほんしめじ・りんご飲料 バナナ・みかん缶詰・クワイフルーツ

## ☆ 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
493 kcal	18.9 g	17.3 g	247 mg	1.5 mg	185 μg	0.31 mg	0.40 mg	22 mg	3.3 g	1.8 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。