



8月 給食献立表



2021年

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
2 月	冬瓜入筑前煮 甘塩鮭焼き バナナ	牛 乳 ★ココアケーキ	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・べにぎけ・普通牛乳 鶏卵	さといも・オリーブ油・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	にんじん・さやいんげん・ごぼう・とうがん バナナ
3 火	ひじき炒め サラダステーキ すいか	牛 乳 ★きな粉トースト	鶏もも・油揚げ・蒸しかまぼこ 普通牛乳・きな粉	じゃがいも・車糖・オリーブ油 サラダステーキ・食パン グラニュー糖・無塩バター	ほしひじき・にら・にんじん・すいか
4 水	ベーコンとキャベツのスープ ふくさ焼き パイナップル	牛 乳 ★チョコチップポーロ	ベーコン・うずら卵水煮缶詰 豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 車糖・ホットケーキミックス・有塩バター ミルクチョコレート	にんじん・こまつな・キャベツ・こねぎ ほんしめじ・日本かぼちゃ・なす ほしひじき・生しいたけ・さやいんげん パイナップル缶詰
5 木	白身魚のフライ キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛 乳 ★スイートポテト	鶏卵・かに風味かまぼこ・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・普通牛乳・鶏卵	白身魚・薄力粉・パン粉・なたね油 車糖・ごま油・さつまいも・有塩バター	キャベツ・きゅうり・にんじん・わかめ カットわかめ・こねぎ・バレンシアオレンジ
6 金	鶏肉のスパイス焼き マカロニと温野菜の胡麻ドレ きのこスープ バナナ	牛 乳 チーズ ぱりんこ煎餅	鶏もも・ベーコン・鶏卵・煮干し 普通牛乳・プロセスチーズ	車糖・かたくり粉・マカロニ・スパゲッティ とうもろこし・甘辛せんべい	しょうが・にんじん・きゅうり・こまつな だいずもやし・生しいたけ・えのきたけ こねぎ・バナナ
7 土	ラーメン しゅうまい 巨峰	牛 乳 焼プリンタルト	焼き豚・なると・しゅうまい・普通牛乳	中華めん・オリーブ油・白湯・タルト	たまねぎ・キャベツ・こねぎ・にんじん スイートコーン缶詰・焼きのり・ぶどう
10 火	野菜の田舎煮 じゃこ&三色和え オレンジ	牛 乳 ★揚げパン	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ しらす・普通牛乳・きな粉	さといも・オリーブ油・車糖・ごま 食パン・薄力粉・なたね油	れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん 大根・ほうれんそう・りよくともやし バレンシアオレンジ
11 水	チキンカレー 温野菜 ヤクルト	爽アイスクリーム	鶏もも・かに風味かまぼこ アイスクリーム	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー
12 木	鱈の照り焼き ホウレン草の白和え 南瓜のみそ汁 バナナ	麦 茶 ★わかめおにぎり べつたらづけ	ぶり・木綿豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・油揚げ・煮干し	車糖・ごま・めし	ほうれんそう・にんじん・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バナナ・べつたら漬
13 金	さつまい いわしあげ すいか	牛 乳 ミルクパン	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ さつまいも・普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 ミルクパン	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう りよくともやし・こねぎ・すいか
14 土	肉じゃが 10種類の野菜ふりかけ 味わいりんご	牛 乳 アスパラガスビスケット	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・車糖・オリーブ油 10種類の野菜ふりかけ・味わいりんご ビスケット	たまねぎ・にんじん・グリーンピース
16 月	春雨と豚肉の炒め物 ししゃも (白身魚 もも組) パイナップル	牛 乳 ★ツナパン	豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵・ししゃも 普通牛乳・まぐろ缶詰	緑豆はるさめ・ごま・車糖・オリーブ油 白身魚・ホットケーキミックス・有塩バター マヨネーズ	にんじん・キャベツ・青ピーマン チンゲンサイ・たまねぎ・生しいたけ パイナップル缶詰
17 火	鶏肉のチリソース スパソテー 南瓜のみそ汁 オレンジ	牛 乳 ★サブレックッキー	鶏もも・ベーコン・油揚げ・麦みそ 煮干し・普通牛乳・鶏卵	なたね油・かたくり粉・車糖 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 薄力粉・有塩バター	生しいたけ・たまねぎ・パセリ・青ピーマン にんじん・ほんしめじ・西洋かぼちゃ わかめ・こねぎ・バレンシアオレンジ
18 水	金平ごぼう オクラ納豆 みかん缶	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべよ煎餅	鶏もも・油揚げ・さつまいも 蒸しかまぼこ・糸引き納豆	車糖・オリーブ油・元気ヨーグルト 甘辛せんべい	ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・オクラ・みかん缶詰
19 木	魚の南蛮漬け アンパンマンふりかけ パイナップル 豆腐の味噌汁	牛 乳 ★たこ焼き	蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・普通牛乳・かつお節	車糖・かたくり粉・なたね油・白身魚 ふりかけ・マヨネーズ・たこ焼き	にんじん・きゅうり・たまねぎ りよくともやし・トマト・パイナップル缶詰 カットわかめ・こねぎ・あおのり
20 金	ひじきハンバーグ ほうれん草ソテー ミニトマト ワカメスープ バナナ	牛 乳 ★フライドポテト	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・普通牛乳	パン粉・車糖・オリーブ油 フライドポテト	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほしひじき・ほうれんそう・ほんしめじ スイートコーン缶詰・ミニトマト・わかめ・バナナ
21 土	肉うどん 三色和え 甘夏缶	牛 乳 ミニメロンパン	豚もも・蒸しかまぼこ・さつまいも かつお節・普通牛乳	うどん・車糖・オリーブ油・ごま メロンパン	にんじん・こねぎ・ま昆布・ほうれんそう りよくともやし・なつみかん缶詰
23 月	五目豆のカレー煮 ゴーヤチャンプル みかん缶	牛 乳 プッチンプリン	だいず・ベーコン・鶏卵・まぐろ缶詰 普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油 カスタードプリン	にんじん・たまねぎ・さやいんげん にがうり・みかん缶詰
24 火	とうがんスープ メンチカツ バナナ	牛 乳 ★お好み焼き	豚もも・ベーコン・むきエビ うずら卵水煮缶詰・油揚げ 普通牛乳・鶏卵・かつお節	じゃがいも・オリーブ油・なたね油 薄力粉・ながいも・マヨネーズ	にんじん・とうがん・ほうれんそう・キャベツ こねぎ・ほんしめじ・バナナ・あおのり
25 水	【お誕生会】 ロコモコ ハンバーグ ハッシュドポテト オニオン&ワカメスープ 梨	鉄分アップルジュース ロールケーキ(きょうほう)	鶏卵・ウインナー・牛ひき肉 豚ひき肉・木綿豆腐	パン粉・車糖・フライドポテト オリーブ油・鉄分アップルジュース ロールケーキ	レタス・ミニトマト・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・わかめ・なす・日本なし
26 木	白身魚のマヨネーズ焼き 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 パイナップル	牛 乳 ★サクサククッキー	さつまいも・蒸しかまぼこ・鶏卵 油揚げ・麦みそ・煮干し・普通牛乳	白身魚・マヨネーズ・緑豆はるさめ 車糖・ごま油・薄力粉・オリーブ油	たまねぎ・パセリ・きゅうり・にんじん わかめ・西洋かぼちゃ・こねぎ パイナップル缶詰
27 金	チキンミラノ焼き 温野菜 ミニトマト 豆腐の味噌汁 オレンジ	牛 乳 ★マヨコーンピザ	鶏もも・パルメザンチーズ 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐・麦みそ 煮干し・普通牛乳・ベーコン エダムチーズ	マヨネーズ・パン粉・ピザクラスト オリーブ油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ブロッコリー ミニトマト・カットわかめ・こねぎ バレンシアオレンジ・スイートコーン
28 土	焼きそば 春巻き 人参&椎茸スープ グレープゼリー	牛 乳 レモンケーキ	豚もも・蒸しかまぼこ・煮干し 普通牛乳	中華めん・オリーブ油・なたね油 春巻・レモンケーキ	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ あおのり・生しいたけ・こねぎ グレープフルーツ飲料
30 月	切り干し大根の煮物 一食納豆 甘夏缶	牛 乳 ★ジャムサンド	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 糸引き納豆・普通牛乳	車糖・オリーブ油・食パン いちごジャム・無塩バター	切り干しだいこん・にんじん・さやいんげん ごぼう・れんこん・なつみかん缶詰
31 火	ヒレカツ スパゲッティソテー ミニトマト 人参と豆腐の味噌汁 オレンジ	バナナアイス	豚ヒレ・鶏卵・ベーコン・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・アイスクリーム	薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ 青ピーマン・ミニトマト・カットわかめ こねぎ・バレンシアオレンジ

(※ このマークの日はご飯はいりません)

★は手作りおやつです。

・25日 お誕生会・・・ お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり組)

<夏野菜をじょうずに食べましょう。>

暑さによる体のほてりを、トマト・きゅうり・すいかなどの夏野菜はとるようがあります。

また、利尿作用で体内の毒素を外に出す役目もありますので、効率良く夏野菜を食べましょう。

