



8月 給食献立表



2023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	エネルギーたんぱく質
1	火	チキンミラノ焼き 温野菜 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ★ツナトースト	鶏もも・パルメザンチーズ 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐 カットわかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・まぐろ缶詰	マヨネーズ・パン粉・食パン 	キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・こねぎ バレンシアオレンジ・たまねぎ	478kcal 27.1g
2	水	さつま汁 納豆和え パイナップル	粉 乳 ★プチドーナツ	鶏もも・絹ごし豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 マヨネーズ・ホットケーキミックス・なたね油 粉糖	大根・にんじん・西洋かぼちゃ・ごぼう こねぎ・キャベツ・にら・りょうとうもやし パイナップル缶詰	441kcal 19.7g
3	木	魚の南蛮漬け 和風ミートボール じゃが芋の味噌汁 バナナ	粉 乳 ★スティックパイ	蒸しかまぼこ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵	白身魚・かたくり粉・なたね油・車糖 じゃがいも・パイ皮・グラニュー糖	にんじん・きゅうり・たまねぎ りょうとうもやし・トマト 	488kcal 27.3g
4	金	塩レモン唐揚げ ポテトサラダ 豆腐の味噌汁 オレンジ	粉 乳 ☆たこ焼き	鶏もも・鶏卵・ロースハム 蒸しかまぼこ・絹ごし豆腐 カットわかめ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・あおのり・かつお節	かたくり粉・なたね油・じゃがいも マヨネーズ・たこ焼き	レモン・にんにく・きゅうり・にんじん ブロッコリー・スイートコーン缶詰・こねぎ バレンシアオレンジ	477kcal 25.8g
5	土	醬油スパゲティ 小松菜のサラダ オニオン中華スープ りんごゼリー	牛 乳 お芋屋スイートポテト	ウインナー・ベーコン・普通牛乳 	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油 マヨネーズ・ごま・スイートポテト	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 生しいたけ・こまつな・りょうとうもやし りんご缶詰	437kcal 15.0g
7	月	鶏肉とごぼうの煮物 じゃこ&三色和え パイナップル	粉 乳 ★きな粉トースト	鶏もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・しらす 脱脂粉乳・きな粉	さといも・オリーブ油・車糖・ごま 食パン・グラニュー糖・無塩バター	にんじん・さやいんげん・れんこん・ごぼう 大根・ほうれんそう・りょうとうもやし パイナップル缶詰	429kcal 19.9g
8	火	豆腐の挽肉あんかけ クリームコロッケ バナナ	粉 乳 プッチンプリン	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 かに風味かまぼこ・脱脂粉乳	かたくり粉・コロッケ・なたね油 カスタードプリン	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・たけのこ バナナ	469kcal 23.1g
9	水	豚肉の生姜焼き スパゲティ 南瓜のみそ汁 オレンジ	麦 茶 ★五平おにぎり べったら漬	豚ばら・ベーコン・油揚げ・わかめ 麦みそ・煮干し・赤色辛みそ	オリーブ油・マカロニ・スパゲティ・めし 車糖・ごま	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・西洋かぼちゃ・こねぎ バレンシアオレンジ・べったら漬	471kcal 15.6g
10	木	白身魚の煮つけ キャベツの酢の物 豆腐の味噌汁 バナナ	爽アイスクリーム	かに風味かまぼこ・鶏卵・わかめ 絹ごし豆腐・カットわかめ・麦みそ 煮干し・アイスクリーム	白身魚・車糖・ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・こねぎ バナナ	440kcal 19.8g
12	土	豚汁 チキンナゲット りんごゼリー	牛 乳 ソフトドーナツ	豚もも・絹ごし豆腐・麦みそ 普通牛乳	さといも・じゃがいも・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油・ドーナツ	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう りょうとうもやし・日本かぼちゃ・りんご缶詰	486kcal 16.1g
14	月	ハヤシライス きゅうり&シーチキンサラダ クロレラ	牛 乳 アスパラガスビスケット	豚もも・まぐろ缶詰・普通牛乳	じゃがいも・オリーブ油・マヨネーズ ビスケット	たまねぎ・にんじん・福神漬・きゅうり	462kcal 16.1g
15	火	冷やしそうめん いわしあげ 巨峰	牛 乳 おにぎり煎餅	ロースハム・鶏卵・さつま揚げ 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・甘辛せんべい	きゅうり・にんじん こねぎ・ぶどう	416kcal 20.1g
16	水	すき焼き風煮 スパニッシュオムレツ 甘夏缶	粉 乳 ★黄桃ケーキ	豚もも・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳 クリーム・プロセスチーズ・ベーコン 脱脂粉乳	オリーブ油・車糖・じゃがいも ホットケーキミックス・有塩バター	はくさい・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・こねぎ・ほうれんそう なつみかん缶詰・もも	445kcal 19.5g
17	木	白身魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 たまねぎとわかめのみそ汁 パイナップル	粉 乳 ★フランクソテー	さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し 絹ごし豆腐・脱脂粉乳・フランクフルト	マヨネーズ・パン粉・白身魚 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 オリーブ油	きゅうり・にんじん・たまねぎ・こねぎ パイナップル缶詰	488kcal 28.8g
18	金	鶏の唐揚げ アスパラスパゲティ 南瓜のみそ汁 オレンジ	粉 乳 ★ジャコごまクッキー	鶏もも・ベーコン・油揚げ・わかめ 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 しらす干し	かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲティ・オリーブ油 ホットケーキミックス・無塩バター・ごま	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・アスパラガス・西洋かぼちゃ こねぎ・バレンシアオレンジ	478kcal 24.5g
19	土	焼きそば 三色ごま和え きのこスープ ピーチゼリー	牛 乳 厚切りバームクーヘン	豚もも・蒸しかまぼこ あおのり・煮干し 普通牛乳	中華めん・オリーブ油・車糖・ごま バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・りょうとうもやし・生しいたけ えのきたけ・こねぎ・もも缶詰	433kcal 19.4g
21	月	筑前煮 豆腐のまさご揚げ オレンジ	粉 乳 ★いらたまごサンド	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・木綿豆腐・鶏ひき肉 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳	さといも・オリーブ油・車糖・かたくり粉 なたね油・食パン・マーガリン マヨネーズ	にんじん・さやいんげん・ごぼう・大根 バレンシアオレンジ	452kcal 24.7g
22	火	豆腐ハンバーグ ほうれん草ソテー もやし味噌汁 パイナップル	バナッパアイスクリーム	牛ひき肉・豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ベーコン・油揚げ・麦みそ・煮干し アイスクリーム	パン粉・車糖・オリーブ油	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれんそう・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 だいずもやし・こねぎ・パイナップル缶詰	452kcal 18.0g
23	水	夏野菜カレー 温野菜 ヤクルト	粉 乳 ★ウインナードック	豚ばら・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 鶏卵・普通牛乳・ウインナー	じゃがいも・オリーブ油・ヤクルト ホットケーキミックス・ブリッツ・なたね油	にんじん・たまねぎ・なす・日本かぼちゃ 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	484kcal 18.5g
24	木	鮭のホイル焼 ミートボールのケチャップ和え じゃが芋の味噌汁 甘夏缶	粉 乳 ★りんごゼリー	ペにぎげ・ベーコン・プロセスチーズ 油揚げ・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 寒天	車糖 じゃがいも	たまねぎ・ほんしめじ・にんじん 青ピーマン・キャベツ・こねぎ なつみかん缶詰・りんご缶詰・りんご飲料	433kcal 29.9g
25	金	【お誕生会】 ロコモコ丼 ハンバーグ 海老フライ フライドポテト ミニトマト カレースープ 梨	麦 茶 ロールケーキ (どちおとめ苺)	鶏卵・ウインナー・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・ブラックタイガー 	パン粉・車糖・薄力粉・なたね油 フライドポテト・オリーブ油・じゃがいも ロールケーキ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ミニトマト 日本なし	519kcal 21.0g
26	土	焼きうどん 小松菜のサラダ 人参&椎茸スープ りんごゼリー	牛 乳 ミニメロンパン	豚もも・蒸しかまぼこ・あおのり ベーコン・煮干し・普通牛乳	うどん・オリーブ油・マヨネーズ・ごま メロンパン	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・りょうとうもやし・生しいたけ こねぎ・りんご缶詰	446kcal 18.3g
28	月	五目煮豆 鮭の塩焼き パイナップル	粉 乳 ☆フライドポテト	鶏もも・ま昆布・だいたい・厚揚げ さつま揚げ・ペにぎげ・脱脂粉乳	車糖・オリーブ油・フライドポテト	たけのこ・さやいんげん・日本かぼちゃ にんじん・大根・パイナップル缶詰	450kcal 25.7g
29	火	カントリースープ メンチカツ オレンジ	粉 乳 ★ちんすこう	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ・脱脂粉乳	じゃがいも・さといも・有塩バター オリーブ油・なたね油・薄力粉・車糖	にんじん・大根・ほうれんそう・キャベツ こねぎ・ほんしめじ・バレンシアオレンジ	481kcal 21.7g
30	水	鶏肉の照り焼き スパゲティ トマト 豆腐の味噌汁 バナナ	麦 茶 元気ヨーグルト 星たべ煎餅	鶏もも・ベーコン・絹ごし豆腐 カットわかめ・麦みそ・煮干し	車糖・オリーブ油・マカロニ・スパゲティ 元気ヨーグルト・甘辛せんべい	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・トマト	447kcal 18.2g
31	木	鱈の照り焼き 春雨の酢の物 南瓜のみそ汁 甘夏缶	粉 乳 ★バスケットケーキ風	ぶり・さつま揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 わかめ・油揚げ・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・クリームチーズ・クリーム	車糖・緑豆はるさめ・ごま油 ぎょうざの皮	きゅうり・にんじん・西洋かぼちゃ こねぎ・なつみかん缶詰	476kcal 26.7g

(※ 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(金)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)

《水分補給はこまめに》

夏は室内での熱中症にも注意が必要です。喉が渇いた時にはすでに水分不足です。こまめに水分補給をしましょう。スポーツ飲料や経口補水液は、状況に応じて使いましょう。

◎スポーツ飲料・・・糖分が多め。脱水症状が起こる前の水分補給に適しています。
◎経口補水液・・・イオン濃度が高く塩分が多め。発熱や下痢・嘔吐などで脱水状態の時に適しています。

