

2024年度8月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・22(木)	五分搗米ごはん 豚肉の青じそ炒め きゅうりの塩昆布和え にらともやしのみそ汁	豚もも肉 塩昆布 うすあげ、だし(昆布・かつお)	五分搗米 なたね油	玉ねぎ、青じそ、生姜 きゅうり、人参、キャベツ にら、もやし	濃口しょうゆ、みそ	543kcal 26.4g 17.8g 1.8g
	枝豆蒸しパン、牛乳	牛乳	小麦粉、三温糖	枝豆	ベーキングパウダー	
2(金)	五分搗米ごはん トマト肉じゃが みそ汁	豚バラ肉 わかめ、だし(かつお・昆布)	五分搗米 メークイン 麩	トマト、人参、玉ねぎ、いんげん 青ねぎ	塩、薄口しょうゆ みそ	513kcal 20.3g 24.2g 3.6g
	わらび餅、牛乳	きなこ、牛乳	わらび粉、三温糖		水、塩	
3・17(土)	鶏そぼろ丼 かぼちゃのみそ汁	鶏ひき肉 わかめ、だし(昆布・かつお)	五分搗米、三温糖	生姜、人参、玉ねぎ、とうもろこし、え んどうまめ かぼちゃ、しめじ	濃口しょうゆ、みりん、塩 みそ	404kcal 16.0g 7.5g 1.2g
	芋けんぴ、お茶		芋けんぴ		お茶	

5・19(月)	五分搗米ごはん 冬瓜と鶏肉の炒め煮 切り干し大根とひじきのサラダ みそ汁	鶏もも肉 ひじき 木綿豆腐、だし(昆布・かつお)	五分搗米 三温糖、なたね油 白ごま、マヨドレ	とうがん、人参、しめじ、きぬさや、生 姜 切り干し大根、きゅうり なめこ、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、みりん みそ	601kcal 24.9g 24.0g 2.5g
	ジャムサンド、牛乳	牛乳	食パン(乳)、リンゴジャム			
6・27(火)	五分搗米ごはん サバの塩焼き ごぼうとピーマンのきんぴら 梅とろろ汁	さば とろろ昆布、だし(昆布・かつ お)	五分搗米 糸こんにゃく、ごま油、三温糖	ごぼう、ピーマン、パプリカ 梅干し、みつば	塩、濃口しょうゆ、みりん 薄口しょうゆ	423kcal 19.8g 16.6g 2.5g
	ビスケット、季節の果物、牛乳	牛乳	ビスケット	果物		
20(火)	五分搗米ごはん ゴーヤのかき揚げ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁	焼き竹輪 わかめ 木綿豆腐、だし(昆布・かつお)	五分搗米 なたね油、小麦粉、 三温糖 メークイン	玉ねぎ、にがうり、人参 きゅうり、とうもろこし 青ねぎ	塩 酢 みそ	399kcal 9.7g 6.3g 2.1g
	塩おにぎり、季節の果物、お茶		白米	果物	塩、お茶	
7(水)	五分搗米ごはん ゴーヤチャンプルー にんじんしりしり もずくとオクラのスープ	豚バラ肉、木綿豆腐 だし(かつお・昆布) もずく	五分搗米 車麩、三温糖、ごま油、	にがうり、人参、玉ねぎ ピーマン オクラ、えのきたけ、小松菜	濃口しょうゆ、塩 とりがらだし、薄口しょうゆ	512kcal 16.8g 20.9g 1.9g
	サターアングダー、牛乳	絹豆腐、牛乳	三温糖、小麦粉、なたね油		ベーキングパウダー、塩	
21(水) ~誕生日会~	お赤飯 鶏肉のコーンフレーク焼き かぼちゃサラダ 冬瓜のスープ	あずき 鶏もも肉 ベーコン	白米、もち米、黒ゴマ マヨドレ、コーンフレーク	にんにく、生姜 かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ とうがん、しめじ、みつば	塩 濃口しょうゆ とりがらだし、薄口しょうゆ	599kcal 23.9g 20.7g 2.4g
	とうもろこしおはぎ、牛乳	牛乳	白米、もち米	とうもろこし	塩	
8(木)	夏野菜カレー キャベツと人参の甘酢サラダ	豚もも肉 ハム	五分搗米 小麦粉、三温糖、なたね油	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、なす、とうも ろこし、オクラ、生姜、にんにく キャベツ、きゅうり	とりがらだし、カレー粉、塩、ウス ターソース、濃口しょうゆ 酢	646kcal 25.3g 20.3g 2.0g
	焼きそば、牛乳	豚バラ肉、青のり、牛乳	中華麺	キャベツ、玉ねぎ、もやし、にら	焼きそばソース	
9・23(金)	五分搗米ごはん 鮭の西京焼き 高野豆腐とひじきの煮物 オクラとみょうがのすまし汁	さけ 高野豆腐、うすあげ、ひじき、だし (昆布・かつお)	五分搗米 三温糖、糸こんにゃく	人参、いんげん オクラ、みょうが、えのきたけ	みそ、酒 薄口しょうゆ、塩	538kcal 27.7g 18.9g 2.3g
	きなこ揚げパン、牛乳	きな粉、牛乳	ロールパン(乳)、三温糖、なたね油			
10・24(土)	ネギ塩豚丼 みそ汁	豚もも肉 だし(昆布・かつお)	白米、ごま油	玉ねぎ、人参、白ねぎ、にんにく、レモ ン 小松菜、しめじ、もやし	塩、みそ	335kcal 14.1g 6.4g 1.6g
	芋けんぴ、お茶		芋けんぴ		お茶	

13(火)	弁当日					
14(水)	弁当日					
15・29(木)	五分搗米ごはん さわらのネギ塩ソース ズッキーニのソテー 夏野菜の彩りスープ	さわら	五分搗米 三温糖、ごま油 じゃがいも、なたね油	白ねぎ、青ねぎ、レモン ズッキーニ、なす、人参 パプリカ、玉ねぎ、オクラ	塩 濃口しょうゆ とりがらだし、薄口しょうゆ	566kcal 26.0g 16.1g 1.7g
	マカロニあべ川、牛乳	きな粉、牛乳	マカロニ、三温糖		塩	
16・30(金)	マーボーなす丼 春雨ときゅうりのスープ	豚ひき肉	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉 はるさめ	なす、玉ねぎ、にら、にんにく、生姜 人参、きゅうり、青ねぎ	とりがらだし、みそ、濃口しょう ゆ 薄口しょうゆ、塩	421kcal 16.3g 13.4g 1.6g
	たこ焼き風じゃがいもおやき、牛乳	かつお節、青のり、牛乳	メークイン、マヨドレ、片栗粉		お好み焼きソース	

26(月)	五分搗米ごはん 鶏肉の照り焼き なすのごま和え 小松菜とうすあげのみそ汁	鶏もも肉 うすあげ、だし(昆布・かつお)	五分搗米 三温糖、白ごま	なす、いんげん、人参 しめじ、小松菜	濃口しょうゆ、酒 みそ	482kcal 23.4g 17.4g 1.8g
	のり塩ポテト、牛乳	あおのり、牛乳	メークイン		塩	
28(水)	五分搗米ごはん 鶏肉の塩しモン焼き 長いもとオクラの梅和え 切り干し大根とわかめのみそ汁	鶏もも肉 わかめ、だし(昆布・かつお)	五分搗米 長いも、三温糖	レモン トマト、オクラ、梅干し 切り干し大根、しめじ	塩 濃口しょうゆ みそ	472kcal 23.1g 16.6g 2.0g
	うどんぎょうざ、牛乳	豚ひき肉、牛乳	うどん、片栗粉	にら	濃口しょうゆ、塩	
31(土) ~夏まつり~	鶏肉としめじの炊き込みごはん 野菜スティック 具だくさんみそ汁	鶏もも肉 だし(かつお・昆布)、豚バラ肉	白米、板こんにゃく マヨドレ	しめじ、人参、ごぼう きゅうり もやし、キャベツ、大根、いんげん	薄口しょうゆ、みそ	382kcal 9.3g 16.1g 0.9g
	芋けんぴ、お茶		芋けんぴ		お茶	

月平均栄養価 エネルギー 452kcal たんぱく質 19.0g 脂質 14.8g 食塩相当量 1.8g

★給食では卵不使用のマヨドレを使用しています。

★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。

★おやつに季節の果物がつくことがあります(りんご、メロン、スイカ、パイナップルなど)

★オイスターソースなど、魚介を含むソースも使用しています。

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近、サバ)を使用しています。