

8月給食だより

月日	献食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)		
		主にたんぱく質をつくるもの	主にからだの骨を丈夫にするもの	主に無カロリーのものになるもの	その他	献立	材料	
1月	あかうおのみそやき きんぴられんこん さといものまよあえ ごはん すましじる みそ汁(みかん)	あかうお・しろみそ	れんこん、あけび・まよ、ひーまよ にんじん	きとう・あけび あけび・さとう さといも・まよねーすたい(たまごほししょう)	あけび・りょうりしめ だし・しょうゆ・あけび・りょうりしめ しょうゆ	どうぶつさんわりくつきー ぎゅうにゅう	ごぼろ・へーさんくぼろだー・さとう あけび・とうもろ ぎゅうにゅう	
2火	とうふハンバーグきのこそーす きつぽあけとちんげんさいのあえもの ごはん みそじる おだんじょう(みかん)	とうふやさいはんはく きつぽあけ	たまねぎ、しめじ、あけび ちんげんさい、にんじん	あけび・さとう・でんぶ こめ	しょうゆ・りょうりしめ だし・しょうゆ・あけび・りょうりしめ しょうゆ	りんごかん ぎゅうにゅう	こなかんてん・りんごじゅーす さとう・りんごかん ぎゅうにゅう	
3水	たんどうりーあきん かぼちのあまじ かりふらわーのさらだ むぎいりごはん すーぶ	たんどうりーあきん かぼち	かぼち、しょうゆ かぼち かぼち	あけび・さとう さとう さとう・おひらきあけび こめ、おひらき	あけび・さとう さとう さとう・おひらきあけび こめ、おひらき	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、とりあけび・あけび・しょうゆ しょうゆ・かぼち・さとう・こめ・りんご・しょうゆ さとう	
4木	まーぼーどん はるさめさらだ すーぶ ふるっ(めろん)	とうふ・ふたみんら・あかみそ はる	とうふ、にんにく、たまねぎ、しめじ、にんじん きゅうり きゅうり・こまつな	こめ、おひらき・あけび・さとう・でんぶ はるさめ、こまつな、さとう	しょうゆ・りょうりしめ・とりがらすーぶ す・しょうゆ とりがらすーぶ	きなこぼろ・さーんど ぎゅうにゅう	しょうゆ・さとう・はるさめ さとう・さとう ぎゅうにゅう	
5金	みそらーめん じゃがいものちーすやき なむね ふるっ(ばなな)	みそ、かぼち じゃがいも	じゃがいも、たまねぎ、さやえんどう、にんにく さやえんどう	ちゅうかめん・あけび・こまつな じゃがいも・あけび しろうこま、さとう・こまつな	しょうゆ・とりがらすーぶ・しょうゆ しょうゆ・しょうゆ	こんぶおにぎり こめ	こめ、しょうゆ しょうゆ	
6土	とりにくのたろたろやき はくさいのあえもの みそじる ふるっ(おれんじ)	とりにく あかみそ・しろみそ	しょうゆ、さやえんどう、のり はくさい、ちんげんさい、もやし たまねぎ、ちんげんさい おれんじ	こめ、あけび・さとう・でんぶ、しろうこま さとう・こまつな	しょうゆ・あけび・しょうゆ しょうゆ だし	あおのりほてと ぎゅうにゅう	しょうゆ、あけび しょうゆ、あけびのり ぎゅうにゅう	
7日	あじのたんぼんじけ こんぶいりち おくらなつとうあえ ごはん みそじる みそ汁(あうとう)	あじ なつとう	あじ おくら	ごぼろ・あけび・さとう つごこんやく、あけび・さとう	しょうゆ・りょうりしめ・しょうゆ しょうゆ・あけび・だし しょうゆ	さつまいもむしはん ぎゅうにゅう	ごぼろ・へーさんくぼろだー・さとう ぎゅうにゅう・さつまいも ぎゅうにゅう	
8月	とりにくのたろたろやき きつぽあけ らーす はん すーぶ ふるっ(ばなな)	とりにく きつぽあけ らーす	とりにく、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし きゅうり、にんじん、さやえんどう	ごぼろ・あけび・さとう あけび、さとう、たまねぎ あけび、さとう しょうゆ、いりごじやき	しょうゆ しょうゆ・す しょうゆ	はななよーく ぎゅうにゅう	まーとろ、はなな さとう ぎゅうにゅう	
9火	しょうゆらーめん いうちのとうふしめーまい はななやさいさらだ ふるっ(はいん)	しょうゆらーめん いうちのとうふしめーまい はななやさいさらだ ふるっ(はいん)	しょうゆ、さやえんどう、のり はくさい、ちんげんさい、もやし たまねぎ、ちんげんさい おれんじ	ごぼろ・あけび・さとう あけび、さとう、たまねぎ あけび、さとう しょうゆ、いりごじやき	しょうゆ、さやえんどう、のり しょうゆ、さやえんどう、のり しょうゆ	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、こんぶ、さやえんどう、しょうゆ、いりごじやき にんじん、たまねぎ、あけび ぎゅうにゅう	
10水	あつあつとまのうどん だいがくいも きゅうりとほくさいのこまつあえ ふるっ(みかん)	あつあつ だいがくいも きゅうりとほくさいのこまつあえ ふるっ(みかん)	あつあつ、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし きゅうり、にんじん、さやえんどう	うどん さつまいも・あけび・さとう さとう・しろうこま	だし・しょうゆ・あけび・しょうゆ しょうゆ す・しょうゆ	ゆかりおにぎり こめ	こめ、ゆかり ゆかり	
11木	すだまやきとちんげん ぼうれんそうとちんげんあえもの みそじる ふるっ(ばなな)	すだま あかみそ・しろみそ	たまねぎ、さやえんどう、にんじん、ひーまよ ぼうれんそう、もやし、にんじん たまねぎ、ぼうれんそう はなな	こめ、あけび・さとう・しろうこま、こまつな	しょうゆ・あけび・りょうりしめ しょうゆ・あけび・だし だし	さつまいもごまだん ぎゅうにゅう	さつまいも・さとう・はなな しろうこま・あけび ぎゅうにゅう	
12土	とりにくのたまご まかにそてー つなさらだ ごはん すーぶ ふるっ(はいん)	とりにく まかにそてー つなさらだ ごはん すーぶ ふるっ(はいん)	たまねぎ、しめじ、たまご、にんじん、もやし きゅうり、さやえんどう、にんじん	ごぼろ・さやえんどう まかにそてー・あけび あけび・さとう こめ	しょうゆ、たまご、しょうゆ、りょうりしめ こんぶ、さやえんどう す・しょうゆ	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、かつお、しょうゆ しょうゆ ぎゅうにゅう	
13日	さばのしおやき きつぽあけとだいごんのにも ひじきさらだ ごはん みそじる みそ汁(おれんじ)	さば きつぽあけ	さば、にんじん ひじき、きゅうり、にんじん、こめ なす、ちんげんさい おれんじ	さとう さとう・まよねーすたい(たまごほししょう)	しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしめ だし・しょうゆ・あけび	おこのみねやき ぎゅうにゅう	ほんのうね、さやえんどう、かつお、しょうゆ にんじん、たまねぎ、あけび ぎゅうにゅう	
14火	のっぺいうどん ちくわてんぶん きゅうりとさやえんどうのしおこんぶあえ ふるっ(みかん)	のっぺい ちくわ	さやえんどう、たまねぎ、しめじ、にんじん、もやし きゅうり、さやえんどう、にんじん、しろうこま、もやし みかん	うどん ごぼろ・あけび さとう・あけび	しょうゆ、さやえんどう、のり しょうゆ、さやえんどう、のり しょうゆ	つなまよおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、つなまよ、さやえんどう さやえんどう、たまご ぎゅうにゅう	
15水	はやしらいす ぶらうごりーさらだ すーぶ ふるっ(ばなな)	はやし ぶらう	たまねぎ、にんじん、しめじ ぶらうごりー、にんじん、こめ はなな	こめ、あけび さとう・あけび	はなな、さやえんどう しょうゆ こんぶ、さやえんどう	めろんはんどうとーすと ぎゅうにゅう	しょうゆ、はなな、たまご あけび、さやえんどう ぎゅうにゅう	
16木	しおらーめん むしさつまいも ぼうれんそうのこまつあえ ふるっ(あうとう)	しおらーめん むしさつまいも ぼうれんそうのこまつあえ ふるっ(あうとう)	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、にんじん、もやし ぼうれんそう、しめじ、にんじん、もやし おくら	ちゅうかめん・あけび・こまつな さつまいも しろうこま	しょうゆ・とりがらすーぶ・しょうゆ・あけび しょうゆ・あけび・だし	あおなおにぎり こめ	こめ、なめし なめし	
17金	ちゅうかどん ちんげんしおこんぶあえ みそじる ふるっ(なし)	ちゅうか あかみそ・しろみそ	はくさい、たまねぎ、にんじん、ひーまよ もやし、にんじん、きゅうり、しろうこま たまねぎ、はくさい なし	こめ、あけび・でんぶ	ちゅうか、しょうゆ・しょうゆ だし	じゃむきんと ぎゅうにゅう	しょうゆ、はくさい いりごじやき ぎゅうにゅう	
18土	あけびのたれがらめ きりぼしだいごんのにも ころこさきゅうり ごはん みそじる みそ汁(みかん)	あけびのたれ きりぼし かきおとし	しょうゆ きりぼし、にんじん、にんじん きゅうり、にんじん	でんぶ・あけび・さとう あけび・さとう こめ	しょうゆ、りょうりしめ・しょうゆ、とりがらすーぶ だし・しょうゆ、りょうりしめ しょうゆ・あけび、だし	よーくるとぼんけーき ぎゅうにゅう	ごぼろ・へーさんくぼろだー・さとう あけび、まーとろ、いりごじやき ぎゅうにゅう	
19日	とりにくのみそやき きんぴられんこん きゅうりさらだ ごはん すましじる みそ汁(ばなな)	とりにく きんぴら	とりにく、しろうこま きんぴら、にんじん、さやえんどう、きゅうり	さとう・あけび こまつな、さとう あけび・さとう こめ	あけび・りょうりしめ だし・しょうゆ・あけび・りょうりしめ しょうゆ、す	つけものおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、きゅうり、しょうゆ ぎゅうにゅう	
20火	ちんげんかつ がんものにも きゅうりのなつとうあえ ごはん みそじる みそ汁(あうとう)	ちんげんかつ がんものにも なつとう	にんじん、だいご、さやえんどう きゅうり、にんじん	あけび さとう こめ たまご	ちゅうか、さやえんどう だし・しょうゆ、りょうりしめ しょうゆ	すいーとほてと ぎゅうにゅう	さつまいも、さやえんどう、はなな さとう、たまご ぎゅうにゅう	
21水	かじりーめん まかにさらだ すーぶ ふるっ(はいん)	かじりーめん まかにさらだ すーぶ ふるっ(はいん)	たまねぎ、にんじん、たまねぎ きゅうり、にんじん、たまねぎ みかん	こめ、じゃがいも、あけび まかにそてー、さやえんどう、たまご	かじりーめん しょうゆ こんぶ、さやえんどう	しゆがーとーすと ぎゅうにゅう	しょうゆ、はなな さとう ぎゅうにゅう	
22木	きゅうりどん ちんげんかつ みそじる ふるっ(おれんじ)	きゅうり ちんげんかつ みそ ふるっ(おれんじ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ひーまよ、だし、にんじん もやし、にんじん、きゅうり たまねぎ、さやえんどう おれんじ	うどん・あけび	しょうゆ かきおとし だし	ごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ、ごま、しょうゆ しょうゆ ぎゅうにゅう	
23日	かじりーめん ころこさきゅうり やさいさらだ ごはん みそじる みそ汁(はくとう)	かじりーめん ころこさきゅうり やさいさらだ ごはん みそじる みそ汁(はくとう)	かじりーめん ころこさきゅうり やさいさらだ ごはん みそじる みそ汁(はくとう)	たまねぎ きゅうり、きゅうり、にんじん	あけび・さやえんどう さとう あけび・さとう こめ	しょうゆ・あけび・りょうりしめ、しょうゆ だし・しょうゆ しょうゆ、す	おれんじかん ぎゅうにゅう	かきおとし、おれんじ、さやえんどう さとう・あけび ぎゅうにゅう
24火	とりにくのからあげ ひじき きりぼしだいごんのにも ごはん みそじる みそ汁(なし)	とりにく ひじき きりぼし かきおとし	しょうゆ ひじき、にんじん きりぼし、だいご、きゅうり、にんじん	ごぼろ・でんぶ、あけび あけび・さとう こめ	しょうゆ、りょうりしめ だし・しょうゆ、りょうりしめ しょうゆ・あけび、だし	ちんすこう ぎゅうにゅう	ごぼろ・さとう しょうゆ、あけび ぎゅうにゅう	
25水	はんぱーと すはけてい こーんさらだ ごはん すーぶ ふるっ(はいん)	はんぱーと すはけてい こーんさらだ ごはん すーぶ ふるっ(はいん)	はんぱーと すはけてい、あけび こーん、きゅうり、にんじん、さやえんどう	あけび すはけてい、あけび まよねーすたい(たまごほししょう)	あけび こんぶ、さやえんどう しょうゆ	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ だご、きゅうり ぎゅうにゅう	

栄養価の平均 エネルギー(1食) 610kcal たんぱく質(たん) 22.4g 脂質(脂) 17.5g カルシウム(Ca) 235mg 食塩相当量(食塩) 2.4g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。