8月給食だより

日付	曜日	献立	主なからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	おやつ(午後) 献立	おやつ(午後) 材料
1	火	〈おたんじょうびかい〉 はんばーぐでみぐらすそーす かりふらわーのさらだ ごはん すーぷ おたんじょうびけーき	はんばーぐ とうふ たまご	たまねぎ・とまとぴゅーれ こまつな ばいんかん	あぶら さとう・おりーぶあぶら ごめ	みそ・しょうゆ・とまとけちゃっぷ す・しお・しょうゆ こんそめ べーきんぐぱうだー	りんごかん ぎゅうにゅう	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
2	水	とりにくのタルタルやき さつまあげとこまつなのそてー ちーずさらだ ばん すーぷ ふるーつ（おうとう）	とりにく さつまあげ ちーず	たまねぎ・どらいぱせり こまつな・にんじん・たまねぎ きゃべつ・にんじん・きゅうり・もやし こまつな・はくさい おうとうかん	こめぎこ・あぶら・まよねーず あぶら あぶら・さとう しょくぱん・いちごじゃむ	しお こんそめ しょうゆ・す こんそめ	そぼろおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・とりひきにく・あぶら・しょうゆ さとう・みりん・こーん・しお ぎゅうにゅう
3	木	すたみなやきにくどん なむる みそしる ふるーつ（なし）	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ぴーまん きゅうり・もやし・あかぱぷりか・にんにく たまねぎ・ほうれんそう なし	こめ・むしむぎ・あぶら・さとう・しろごま・ごまあぶら	しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しょうゆ・しお だし	かぼちゃまふぃん ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐぱうだー・さとう ばたー・ぎゅうにゅう・かぼちゃ ぎゅうにゅう
4	金	みそらーめん だいがくいも さつまあげとちんげんさいのあえもの ふるーつ（めろん） ぎゅうにゅう	ぶたにく・あかみそ さつまあげ ぎゅうにゅう	だいこん・きゃべつ・にら・もやし・にんにく・しょうが ちんげんさい・もやし・にんじん めろん	らーめん・あぶら・ごまあぶら さつまいも・あぶら・さとう	しょうゆ・とりがらすーぷ・しお しょうゆ しょうゆ・みりん・だし	さけおにぎり	ごめ・さけ りょうりしゅ・しお
5	土	やきぶたちゃーはん はくさいのあえもの ちゅうかすーぷ ふるーつ（おれんじ）	やきぶた	たまねぎ・ちんげんさい はくさい・きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・ちんげんさい おれんじ	こめ・あぶら さとう・ごまあぶら	ちゅうかだし・しお・しょうゆ しょうゆ とりがらすーぷ	あおのりぽてと ぎゅうにゅう	じゃがいも・あぶら しお・あおさのり ぎゅうにゅう
7	月	しろみざかなのたれがらめ ころころきゅうり わかめごはん みそしる ふるーつ（おうとう）	しらいとたら かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	しょうが きゅうり・にんじん わかめごはんのもと だいこん おうとうかん	でんぷん・あぶら・さとう ごめ	しお・りょうりしゅ・しょうゆ・とりがらすーぷ しょうゆ・みりん・だし だし	さつまいもむしぱん ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐぱうだー・さとう ぎゅうにゅう・さつまいも ぎゅうにゅう
8	火	あつあげときのこのうどん じゃがいものちーずやき きゅうりとはくさいのごまずあえ ふるーつ（なし）	あつあげ みっくすちーず	しいたけ・しめじ・はくさい・にんじん・ほうれんそう・ごぼう・だいこん きゅうり・はくさい・にんじん・もやし なし	うどん じゃがいも・あぶら さとう・しろごま	だし・しょうゆ・みりん・しお す・しょうゆ	ひらふおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ・こんそめ・しお・ういんなー にんじん・たまねぎ・あぶら ぎゅうにゅう
9	水	ぶたどん さんしょくなむる みそしる ふるーつ（ばいん）	ぶたにく あかみそ・しろみそ	にんじん・たまねぎ もやし・きゅうり・にんじん・にんにく しめじ・ほうれんそう ばいんかん	こめ・おしむぎ・さとう・でんぷん しろごま・さとう・ごまあぶら	だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しょうゆ・しお だし	はむちーずさんど ぎゅうにゅう	しょくぱん・まよねーず はむ・ちーず ぎゅうにゅう
10	木	しょうゆらーめん むしさつまいも はなやさいさらだ ふるーつ（おれんじ） ぎゅうにゅう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・ちんげんさい・もやし かりふらわー・ふろっこりー・こーん・もやし おれんじ	らーめん・あぶら・ごまあぶら さつまいも さとう・おりーぶあぶら	しょうゆ・ちゅうかだし・しお・おいすたーそーす す・しお・しょうゆ	つなまよおにぎり	ごめ・つなふれーく まよねーず
12	土	とりのてりやきどん ほうれんそうともやしのあえもの みそしる ふるーつ（みかん）	とりにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・しょうが・きゃべつ・のり ほうれんそう・もやし・にんじん たまねぎ・ほうれんそう みかんかん	ごめ・あぶら・さとう・でんぷん・しろごま	しょうゆ・みりん・しお しょうゆ・みりん・だし だし	さつまいものごまだんご ぎゅうにゅう	さつまいも・さとう・ばたー しろごま・あぶら ぎゅうにゅう
14	月	とりにくのとまとに まかろにそてー つなさらだ むぎいりごはん すーぷ ふるーつ（ばいん）	とりにく つなふれーく	たまねぎ・しめじ・とまとべーす にんじん きゅうり・きゃべつ・にんじん・もやし だいこん・こまつな ばいんかん	ごむぎこ・おりーぶあぶら まかろに・あぶら あぶら・さとう ごめ・おしむぎ	しお・とまとけちゃっぷ・しろわいん こんそめ す・しお こんそめ	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ・かつおぶし しょうゆ ぎゅうにゅう
15	火	〈ようきゅうしんじのひ〉 さばのしおやき ひじきに きりぼしだいこんさらだ ごはん みそしる ふるーつ（おれんじ）	さば さつまあげ つなふれーく あかみそ・しろみそ	ひじき・にんじん きりぼしだいこん・きゅうり・にんじん なす・ちんげんさい おれんじ	あぶら・さとう ごめ	しお だし・しょうゆ・りょうりしゅ しょうゆ・みりん・だし だし	よーぐるとばんけーき ぎゅうにゅう	こむぎこ・べーきんぐぱうだー・さとう あぶら・よーぐると・いちごじゃむ ぎゅうにゅう
16	水	のっぺいうどん ちくわのてんぷら きゃべつときゅうりのしおこんぶあえ ふるーつ（みかん）	とりにく ちくわ	だいこん・くいなだ・あぶらあげ・ごぼう・ほしこんぶ・にんじん きゅうり・きゃべつ・にんじん・しおこんぶ・もやし みかんかん	うどん・でんぷん こむぎこ・あぶら	だし・しょうゆ・みりん・しお しお	つけものおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ ぎゅうりづけ ぎゅうにゅう
17	木	まーぼーどん はるさめさらだ すーぷ ふるーつ（ばなな）	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ はむ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ・にんじん きゅうり もやし・こまつな ばなな	ごめ・おしむぎ・あぶら・さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら・さとう	しょうゆ・りょうりしゅ・とりがらすーぷ す・しょうゆ とりがらすーぷ	めろんぱんふうとーすと ぎゅうにゅう	しょくぱん・ばたー・たまご さとう・こむぎこ ぎゅうにゅう
18	金	しおらーめん いろどりとうふしゅーまい ほうれんそうのごまあえ ふるーつ（おうとう） ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふしゅうまい ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・ちんげんさい・にんにく ほうれんそう・しめじ・にんじん・もやし おうとうかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら しろごま	しょうゆ・とりがらすーぷ・しお・みりん しょうゆ・みりん・だし	あおなおにぎり	ごめ なめしのもと
19	土	ちゅうかどん もやしのしおこんぶあえ みそしる ふるーつ（なし）	ぶたにく・さつまあげ あかみそ・しろみそ	はくさい・たまねぎ・にんじん・ぴーまん もやし・にんじん・きゅうり・しおこんぶ たまねぎ・はくさい なし	こめ・あぶら・でんぷん	ちゅうかだし・しょうゆ・しお だし	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しょくぱん いちごじゃむ ぎゅうにゅう
21	月	あじのなんばんづけ きりぼしだいこんのにもの ひじきさらだ むぎいりごはん みそしる ふるーつ（みかん）	あじ さつまあげ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・ぴーまん きりぼしだいこん・にんじん ひじき・きゅうり・にんじん・こーん だいこん みかんかん	こむぎこ・あぶら・さとう あぶら・さとう さとう・まよねーず ごめ・おしむぎ	しお・す・りょうりしゅ・しょうゆ だし・しょうゆ・りょうりしゅ だし・しょうゆ・みりん だし	おこのみねぎやき ぎゅうにゅう	ばんのうねぎ・ちくわ・かつおぶし こむぎこ・ごまあぶら・おこのみやきそーす ぎゅうにゅう
22	火	とりにくのみそやき きんぴらごぼう きゃべつさらだ ごはん すましじる ふるーつ（ばなな）	とりにく・しろみそ	ごぼう・にんじん・さやいんげん きゃべつ・にんじん・くり―んあすぱらがす・もやし・きゅうり だいこん・わかめ ばなな	さとう・あぶら ごまあぶら・さとう あぶら・さとう ごめ	みりん・りょうりしゅ だし・しょうゆ・みりん・りょうりしゅ しょうゆ・す だし・しょうゆ・しお	こんぶおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ しおこんぶ ぎゅうにゅう
23	水	とうふはんばーぐ昔のこまーす こんぶいりちー きゅうりのなっとうあえ ごはん みそしる ふるーつ（おうとう）	とうふやさいはんばーぐ なっとう あかみそ・しろみそ	たまねぎ・しめじ・まいたけ きゅうり・にんじん・もやし わかめ・だいこん おうとうかん	あぶら・さとう・でんぷん つきこんにゃく・あぶら・さとう ごめ	しょうゆ・みりん・りょうりしゅ・だし しょうゆ・みりん・だし しょうゆ だし	すいーとぽてと ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう・ばたー さとう・たまご ぎゅうにゅう
24	木	みーとそーすすぱげてぃ ころころさらだ すーぷ ふるーつ（なし） ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ちーず・さつまあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・とまとぴゅーれ こーん・きゅうり わかめ・だいこん なし	すぱげてぃ・おりーぶあぶら・あぶら・こむぎこ・さとう まよねーず	とまとけちゃっぷ・うすたーそーす・しお しお こんそめ	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ ゆかり
25	金	はやしらいす ふろっこりーさらだ すーぷ ふるーつ（ばいん）	ぶたにく とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ ぶろっこりー・にんじん・こーん・もやし みずな ばいんかん	こめ・おしむぎ・あぶら さとう・あぶら	はやしふれーく・とまとけちゃっぷ す・しお こんそめ	しゅがーとーすと ぎゅうにゅう	しょくぱん・ばたー さとう ぎゅうにゅう
25	土	やきうどん もやしのゆかりあえ みそしる ふるーつ（おれんじ）	ぶたにく・かつおぶし あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ぴーまん・だしこんぶ もやし・にんじん・きゅうり たまねぎ・きゃべつ おれんじ	うどん・あぶら	しょうゆ ゆかり だし	ごましおおにぎり ぎゅうにゅう	ごめ・くろごま しお ぎゅうにゅう
28	月	かじきのてりやき こうやどうふのにもの やさいさらだ むぎいりごはん みそしる ふるーつ（はくとう）	かじき こうやどうふ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	にんじん・さやいんげん きゃべつ・きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ はくとうかん	あぶら・さとう さとう あぶら・さとう ごめ・おしむぎ	しお・みりん・りょうりしゅ・しょうゆ だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・す だし	おれんじかん ぎゅうにゅう	かんてん・おれんじじゅーす さとう・みかんかん ぎゅうにゅう
29	火	たんどりーうさぎん すぱげてぃそてー こーんさらだ ごはん すーぷ ふるーつ（なし）	とりにく・よーぐると	にんにく・しょうが にんじん こーん・きゅうり・にんじん・きゃべつ わかめ・たまねぎ なし	あぶら すぱげてぃ・あぶら まよねーず ごめ	しお・かれーぱうだー・とまとけちゃっぷ こんそめ しお こんそめ	ちんずこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・さとう しお・あぶら ぎゅうにゅう
30	水	〈ようきゅうしんじのひ〉 ちきんかつ がんものにもの おくらのなっとうあえ ごはん みそしる ふるーつ（ばいん）	やわらかちきんかつ がんもどき なっとう あかみそ・しろみそ	にんじん・だいこん・さやえんどう おくら・きゅうり・にんじん・もやし ほうれんそう ばいんかん	あぶら さとう ごめ はるさめ	ちゅうのうそーす だし・しょうゆ・りょうりしゅ しょうゆ だし	わかめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ わかめごはんのもと ぎゅうにゅう
31	木	かれーらいす まかろにさらだ すーぷ ふるーつ（おれんじ）	ぶたにく とうふ	たまねぎ・にんじん きゅうり・にんじん・たまねぎ みずな おれんじ	こめ・おしむぎ・じゃがいも・あぶら まかろに・まよねーず	かれーるう こんそめ	きなこばたーさんど ぎゅうにゅう	しょくぱん・きなこ ばたー・さとう ぎゅうにゅう

栄養価の平均　エネルギー（エ）609kcal　たんぱく質（た）22.1g　脂質（脂）17.7g　カルシウム（Ｃａ）239mg　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。