

8月給食だより

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			まごころでつくられるもの	まごころ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	解立	材料
1	木	【おたんぱく質】 にこははんぱーく かぼちゅとさつまいものさらだ ごはん すーぶ おたんぱく質(はくとろ)	はんぱーく ういんなー だまご	たまねぎ かぼちゅ・さつまいろ・たまねぎ きゃべつ ほくとうかん	あぶら さつまいも・まよねーず こめ	でみぐらすーず・こんそめ・あかいかん しお	みかんゼリー ぎゅうにゅう	くるぜりーのもと みかんかん ぎゅうにゅう
2	金	けんちんうどん きゅうりともやしのおえもの ふろーつ(おれんじ) ぎゅうにゅう	ぶたにく・あつあけ ちくわ ぎゅうにゅう	だいこん・にんじん・あおなご・だしこんぶ もやし・きゅうり・にんじん・のり おれんじ	うどん・あぶら・さといも	だし・しょうゆ・みりん・しお しょうゆ	きなこおにぎり	こめ・きなこ しお
3	土	ごもくそぼろどん かりめりーとさつまいろのこまあえ みそしる ふろーつ(りんご)	とりむねにく とうふ・あかみそ・しろみそ	しょうが・たまねぎ・にんじん・しめじ・さやいんげん かりめりー・にんじん・きゅうり あおなご りんごかん	こめ・あぶら・さとう さとう・しろこま	みりん・しょうゆ す・しょうゆ だし	けーちよーくもと ぎゅうにゅう	おうとうかん・よーくもと だまご ぎゅうにゅう
5	月	じょうろのてんぷら ひじきのだいず なめし みそしる ふろーつ(おうとう)	ほき だいず・あぶらあげ あかみそ・しろみそ	こーん・どらいひせり ひじき・えだまめ・にんじん なめしのもと たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	こむぎこ・まよねーず さとう こめ	しお だし・しょうゆ・りょうりしお	すいーとほてこ ぎゅうにゅう	さつまいも・ぎゅうにゅう けーちよーく・さとう ぎゅうにゅう
6	火	とりにくのでりやき きりほしだいこんのおえもの ごはん みそしる ふろーつ(おれんじ)	とりにく かつおふれーく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・もやし・きゅうり・にんじん きゃべつ おれんじ	さとう・あぶら さとう・こまあぶら こめ	しょうゆ・みりん しょうゆ だし	みずくくりーひとすと ぎゅうにゅう	しょうぼん・ぎゅうにゅう さとう・こむぎ ぎゅうにゅう
7	水	ちりごんかん くりーんさらだ ごはん ふろーつ(はくとろ) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく・だいず ぎゅうにゅう	にんじん・たまねぎ・とまとびーれ ぶろっこりー・きゅうり・きゃべつ・こーん ほくとうかん	じゃがいも・あぶら あぶら・さとう こめ	こんそめ す・しょうゆ	かりめりー こめ	こめ かつおふりかけ
8	木	ごもくそぼろどん こぼらさらだ すーぶ ふろーつ(ばいん)	とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんじん・たまねぎ・にんじん・しめじ・れんこん ごぼう・きゅうり・にんじん もやし・わかめ ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんふん まよねーず・しろこま	しょうゆ・りょうりしお・とりがらすーず・しお さとう とりがらすーず	ごまちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・しろこま・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
9	金	やまいだっけりょうり はるまき ふろーつ(ばなな)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・きゃべつ・もやし・あおなご はるまき ばなな	らーめん・あぶら・こまあぶら あぶら	しょうゆ・とりがらすーず・しお・おろしーす あぶら	あかみそおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・あかみそ みりん・さとう ぎゅうにゅう
10	土	ちきんらいす やさいさらだ すーぶ ふろーつ(みかん)	とりにく	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・どらいひせり きゃべつ・ぶろっこりー・にんじん・こーん・れんこん わかめ・ほくさい みかんかん	こめ・まーがりん・あぶら さとう・おろしーあぶら	こまあぶら・こんそめ・しお す・しお・しょうゆ こんそめ	えだまめおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・えだまめ しお ぎゅうにゅう
13	火	かつおかつ おくらのだつとうあえ むぎいりごはん ごもくじる ふろーつ(おうとう)	かつおかつ なつとう とりにく・あかみそ・しろみそ	おくら・きゅうり たまねぎ・にんじん・あおなご おうとうかん	あぶら こめ・おしほぎ こまあぶら・さといも	しょうゆ だし	おのらすく ぎゅうにゅう	かつおぶ・まーがりん さとう ぎゅうにゅう
14	水	きつねうどん にくだんこのけちゅぶに ふろーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	あぶらあげ ちきんふれー ぎゅうにゅう	豚れんそう・にんじん・たまねぎ・だしこんぶ ばなな	うどん・さとう あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお みりん・しょうゆ・とまどけちゅぶ	つなまよおにぎり	こめ・かつおふれーく まよねーず
15	木	【たんぱく質】 すたみなやきにくどん きゅうりともやしのゆかりあえ みそしる ふろーつ(おれんじ)	ぶたにく あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・うーん・きゃべつ・しめじ・こんこ きゅうり・もやし ほうれんそう おれんじ	こめ・おしほぎ・あぶら・さとう・しろこま おとゆふ	しょうゆ・みりん・りょうりしお ゆかり だし	きなこしゅがーとすと ぎゅうにゅう	しょうぼん・まーがりん さとう・さとう ぎゅうにゅう
16	金	かれーらいす こーんさらだ すーぶ ふろーつ(はくとろ)	とりにく	たまねぎ・にんじん こーん・きゅうり・きゃべつ・にんじん・れんこん わかめ・もやし ほくとうかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう さとう・おろしーあぶら	かりめりー・とまどけちゅぶ・さとうのそめーず す・しお・しょうゆ こんそめ	ごまおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・くるごま しお ぎゅうにゅう
17	土	やきそば ぶろっこりーとわかめのさらだ みそしる ふろーつ(ばいん)	ぶたにく・かつおぶし あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・ひーまん・もやし ぶろっこりー・にんじん・わかめ ばいんかん	やきそばかん・あぶら さとう・おろしーあぶら さといも	ちゅうのうそーず・とんかつそーず しお だし	ゆかりおにぎり ぎゅうにゅう	こめ ゆかり ぎゅうにゅう
19	月	あじのかれーふうみやき がんものも むぎいりごはん みそしる ふろーつ(おうとう)	あじ がんもどき あかみそ・しろみそ	だいこん・にんじん・さやいんげん たまねぎ・ほうれんそう おうとうかん	こむぎこ・あぶら さとう・でんふん こめ・おしほぎ	しょうゆ・さとう・こまあぶら・おろしー しょうゆ・りょうりしお・だし だし	どうもろしおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・こーん しお ぎゅうにゅう
20	火	ちきんていふ ころこまめさらだ ごはん すーぶ ふろーつ(おれんじ)	とりにく だいず・ちーず	ほういんかん きゅうり おくら・きゃべつ おれんじ	こむぎこ・あぶら・さとう・でんふん さつまいも・まよねーず こめ	しお・しょうゆ・りょうりしお しお こんそめ	ちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
21	水	ごろうけ むしどりとわかめのさらだ ごはん みそしる ふろーつ(りんご)	ちきんふれーく とうふ・あかみそ・しろみそ	わかめ・もやし・にんじん・さやいんげん・たまねぎ あおなご りんごかん	ぎゅうにこころつ・あぶら さとう・おろしーあぶら こめ	す・しお・しょうゆ だし	じゃむさんど ぎゅうにゅう	しょうぼん いちじゅお ぎゅうにゅう
22	木	にくみそすばいてい しらすとぶろっこりーのさらだ すーぶ ふろーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	ぶたひきにく・あかみそ しらす ぎゅうにゅう	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん ぶろっこりー・きゃべつ わかめ・ほくさい ばなな	すばいてい・おろしーあぶら・さとう・でんふん あぶら・さとう	みりん・しょうゆ しょうゆ・す こんそめ	ひじきちやーばん ぎゅうにゅう	こめ・ういんなー・おろしー たまねぎ・にんじん えだまめ・あぶら・こむぎ しょうゆ
23	金	ぶたにくのちやふらえ ぼてさらだ ごはん みそしる ふろーつ(ばいん)	ぶたにく あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・もやし・ひーまん・にんじん にんじん・きゅうり・こーん ほうれんそう ばいんかん	はるまき・あぶら・さとう・しろこま・こまあぶら じゃがいも・まよねーず こめ	しょうゆ・りょうりしお・みりん しお だし	おかかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・かつおぶし しょうゆ ぎゅうにゅう
24	土	かれーうどん こまつなのこまあえ ふろーつ(はくとろ)	ぶたにく・あぶらあげ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・しめじ・だしこんぶ こまつな・もやし・にんじん ほくとうかん	うどん・さとう しろこま・さとう	だし・しょうゆ・かれーふれー しょうゆ	しらすおにぎり ぎゅうにゅう	こめ・しらす しょうゆ ぎゅうにゅう
26	月	はやしらいす つなとだいこんのさらだ すーぶ ふろーつ(りんご)	ぶたにく かつおふれーく ういんなー	たまねぎ・にんじん・しめじ だいこん・きゅうり・こーん・れんこん きゃべつ りんごかん	こめ・あぶら さとう・おろしーあぶら こめ	はやしらいす・とまどけちゅぶ す・しお・しょうゆ こんそめ	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
27	火	ちきんかつ ちやんときゅうりのおかあえ ごはん みそしる ふろーつ(みかん)	ちきんかつ ちくわ・かつおぶし こらやとらふ・あかみそ・しろみそ	もやし・きゅうり・にんじん ほうれんそう みかんかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	しおやきそば ぎゅうにゅう	やきそばかん・にんじん・きゃべつ・たまねぎ あぶら・とりがらすーず・しお ぎゅうにゅう
28	水	さばのみそに こまつなのなつとうあえ ごはん いものこじる ふろーつ(おうとう)	さば・あかみそ なつとう あぶらあげ	しょうが こまつな・にんじん にんじん・あおなご おうとうかん	さとう こめ さといも・しらたき	しょうゆ・みりん・りょうりしお しょうゆ だし・しょうゆ・しお	かれーひらふ ぎゅうにゅう	こめ・みかん・おろしー にんじん・たまねぎ・ひーまん・あぶら ぎゅうにゅう
29	木	【たんぱく質】 ひびんぼん はるまきさらだ みそしる ふろーつ(おれんじ)	ぶたひきにく・あかみそ ちくわ とうふ・あかみそ・しろみそ	しょうが・ぶたにく・ほうれんそう・もやし・にんじん きゅうり・にんじん・こーん わかめ おれんじ	こめ・あぶら・さとう・こまあぶら はるまき・こまあぶら・さとう・しろこま	しょうゆ・す す・しょうゆ だし	きなこちんすこう ぎゅうにゅう	こむぎこ・きなこ・あぶら さとう・しお ぎゅうにゅう
30	金	とりしゅうどん ちくわのいそあけ ふろーつ(ばなな) ぎゅうにゅう	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・しめじ・あおなご・にんじん あおなご ばなな	うどん・こまあぶら こむぎこ・あぶら	とりがらすーず・しお・みりん	こむぎおにぎり	こめ・にんじん・あぶら りょうりしお・しょうゆ・さとう
31	土	わかふうかんかたどん さつまいものうまに みそしる ふろーつ(ばいん)	ぶたにく とうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん・ほくさい・しめじ・さやいんげん あおなご ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんふん さつまいも・さとう	だし・しょうゆ・みりん しょうゆ・りょうりしお・だし だし	あかおにぎり ぎゅうにゅう	こめ なめしのもと ぎゅうにゅう

栄養価の平均 エネルギー(1食) 601kcal たんぱく質(1食) 21.3g 脂質(脂) 16.7g カルシウム(Ca) 225mg 食塩相当量(食塩) 2.2g

★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。