

8月 給食献立表



В	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		玄米ごはん 八宝菜風 大根のおかかサラダ 味噌汁	7_`\7\^	厚揚げ・かつお節・油揚げ・甘みそ 煮干し	コーンフレーク・陸稲・サラダ油・車糖 かたくり粉・ごま油・マヨネーズ	はくさい・にんじん・たまねぎ・きくらげ たけのこ・さやいんげん・大根・きゅうり	550kcal 16.0g
3	月	ナルデはく、土色の支売連は、コーンコレーカ		あかうお・焼き竹輪・甘みそ・煮干し きな粉	コーンフレーク・陸稲・車糖 普通はるさめ・マヨネーズ・さつまいも 車難	大根・根深ねぎ たまねぎ・にんじん・きゅうり・西洋かぼちゃ 根深ねぎ	538kcal 15.3g
4	火	玄米ごはん 厚揚げの中華野菜あんかけ 切干大根の胡麻和え 味噌汁	裁! 既带	厚揚げ [・] 焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し	さつまいも・陸稲・かたくり粉・ごま油 車糖・ごま・焼きふ	にんじん・チンゲンサイ・ぶなしめじ 切干しだいこん・きゅうり・たまねぎ 根深ねぎ・スイートコーン	458kcal 15.4g
5	水	玄米ごはん 煮しめ 納豆和え 味噌汁	表1 取芸	厚揚げ・糸引き納豆・甘みそ・煮干し 調製豆乳	じゃがいも・陸稲・車糖・ホットケーキミックス	大根・にんじん・ごぼう・みついし昆布 さやえんどう・きゅうり・焼きのり・キャベツ たまねぎ・根深ねぎ・りんご・干しぶどう	513kca 14.3g
6	木	菜飯 冷やしうどん 野菜のかき揚げ フルーツ(リンゴ)	クラッカー ツナおにぎり	かつお節・焼き竹輪・ツナ缶	オイルスプレークラッカー・陸稲・ごま 干しうどん・さつまいも・薄カ粉 サラダ油	こまつな・トマト・オクラ・梅干し・たまねぎ 葉ねぎ・りんご・にんじん	472kca 15.1g
7	金	玄米ごはん 鮭のレモン醤油焼き 海藻のごまサラダ なめこ汁	蒸し野菜 ピザトースト	しろさけ・油揚げ・甘みそ・煮干し プロセスチーズ	じゃがいも・陸稲・マヨネーズ・ごま 食パン	レモン・青とさか・赤とさか・カットわかめ キャベツ・きゅうり・にんじん・なめこ こまつな・たまねぎ・根深ねぎ・青ピーマン	558kca 15.6g
8	±	玄米ごはん ツナじゃがカレー煮 コールスローサラダ 味噌汁	チーズきのこおにぎり	ブロセスチーズ・ツナ缶・厚揚げ 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 マヨネーズ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり スイートコーン缶詰・根深ねぎ・えのきたけ しょうが・根深ねぎ・ほしひじき・にんじん	499kca 14.5g
10	月	玄米ごはん さわらの煮つけ コーンフレーク		さわら・厚揚げ・だいず・油揚げ 甘みそ・煮干し	100 Tax 100		504kca 16.2g
11	火	玄米ごはん 麻婆豆腐 オクラ納豆 味噌汁	蒸し野菜 グリンピースおにぎ り	木綿豆腐・淡色辛みそ・糸引き納豆 しらす干し・油揚げ・甘みそ・煮干し	さつまいも・陸稲・車糖・かたくり粉 ごま油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・しょうが にんにく・オクラ・キャベツ・根深ねぎ グリンピース	549kca 15.2g
12	水	玄米ごはん 大豆とじゃがいものトマト煮込み 小松菜の和え物 味噌汁	蒸し野菜 お麩スナック	ツナ缶・だいず・油揚げ・甘みそ 煮干し・きな粉	陸稲・じゃがいも・ごま・車糖・焼きふ サラダ油	西洋かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 青ピーマン・こまつな・りょくとうもやし カットわかめ・根深ねぎ	521kca 16.2g
17	月	玄米ごはん 鮭のピザチーズ焼き なすとピーマンの味噌炒め 味噌汁	コーンフレーク 冷アップルコンポー ト	しろさけ・プロセスチーズ・淡色辛みそ 木綿豆腐・油揚げ・甘みそ・煮干し	コーンフレーク・陸稲・サラダ油・車糖	青ピーマン・たまねぎ・なす・カットわかめ 根深ねぎ・りんご・干しぶどう	515kca 14.4g
18	火	玄米ごはん ゴーヤチャンプルー 春雨サラダ 味噌汁	蒸し野菜 甘辛じゃがいも	木綿豆腐・赤色辛みそ・かつお節 焼き竹輪・油揚げ・甘みそ・煮干し	さつまいも・陸稲・サラダ油・車糖 普通はるさめ・マヨネーズ・ごま じゃがいも・車糖・かたくり粉	にがうり・たまねぎ・にんじん ブラックマッペもやし・きゅうり・なす 根深ねぎ	540kca 15.9g
19	水	梅しらすごはん 冷やし中華 ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	しらすごはん 冷やし中華 蒸し野菜 テトサラダ きが粉白玉団子		陸稲・ごま・干し中華めん・車糖 ごま油・じゃがいも・マヨネーズ 白玉粉	西洋かぼちゃ・梅干し・トマト・きゅうり ブラックマッペもやし・レモン・にんじん バナナ	474kc 15.4g
20	木	玄米ごはん さばの香味ソース 納豆和え 味噌汁	米ごはん さばの香味ソース クラッカー		まさば・糸引き納豆・甘みそ・煮干し オイルスプレークラッカー・陸稲・かたくり粉 しらす干し サラダ油・ごま		566kc 17.1g
21	金	玄米ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮つけ 大根のツナサラダ 味噌汁	蒸し野菜 さつま芋パンケーキ	厚揚げ・ツナ缶・木綿豆腐・油揚げ 甘みそ・煮干し・調製豆乳	じゃがいも・陸稲・車糖・マヨネーズ ホットケーキミックス・さつまいも	にんじん・たまねぎ・さやえんどう・大根 きゅうり・カットわかめ・根深ねぎ	507kc 14.8g
22	±	玄米ごはん ツナビーンズ もやしのごま和え 味噌汁	ツナ缶・だいず・油揚げ・甘みそ コーンフレーク・陸稲・じゃがいも・ごま に/ カバキャンニギリ 煮干し 車穂・ごま油 ブラ		にんじん・たまねぎ・青ピーマン・きゅうり ブラックマッペもやし・キャベツ カットわかめ・根深ねぎ・ほしひじき	558kc 16.2g	
24	月	玄米ごはん さわらのゴマ焼き かぼちゃのおかか煮 味噌汁	チーズ ぶどうゼリー	プロセスチーズ・さわら・淡色辛みそ 甘みそ・煮干し	陸稲・ごま・車糖	しょうが・西洋かぼちゃ・にんじん さやいんげん・ぶなしめじ・たまねぎ 根深ねぎ・寒天・ぶどう飲料	519kc 14.3g
25	火	玄米ごはん (高野豆腐の含め煮) 中華サラダー味噌汁	蒸し野菜 ごぼうの炊き込みお にぎり	高野豆腐・かつお節・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ・煮干し	さつまいも・陸稲・車糖・緑豆はるさめ ごま・ごま油	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん きゅうり・にんじん・たまねぎ・根深ねぎ	578kc 16.4g
26	水	豆ご飯 ながんもと大根のおでん風煮 納豆和え 味噌汁	蒸し野菜 ツナサンド	がんもどき・かつお節・糸引き納豆 しらす干し・油揚げ・甘みそ・煮干し ツナ缶	米・車糖・食パン・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・グリンビース・大根・ごぼう にんじん・さやいんげん・きゅうり・たまねぎ 根深ねぎ	555kd 14.0g
27	木	- 玄米ごはん ナス味噌炒め ビーンズサラダ けんちん汁	クラッカー 野菜パンケーキ	淡色辛みそ・だいず・ツナ缶 木綿豆腐・油揚げ・かつお節 調製豆乳	オイルスプレークラッカー・陸稲・サラダ油 車穂・かたくり粉・ごま油・マヨネーズ さといも・ホットケーキミックス・じゃがいも	なす・たまねぎ・にんじん・こねぎ・しょうが にんにく・キャベツ・きゅうり・ごぼう・大根	491kc 15.1g
28	金	食パン スパゲティ・ミートソース シーチキンサラダ フルーツ(オレンジ)	蒸し野菜スイートポテト	牛ひき肉・ツナ缶・調製豆乳	じゃがいも・食パン・マカロニ・スパケッティマヨネーズ・さつまいも・車糖・ごま	たまねぎ・トマト缶詰・グリンピース・きゅうり にんじん・キャベツ・バレンシアオレンジ	518kc 15.5g
29	±	_ 玄米ごはん 五目大豆煮 = きゅうりの酢の物 味噌汁	コーンフレーク わかめおにぎり	だいず・しらす干し・木綿豆腐 油揚げ・甘みそ・煮干し	コーンフレーク・陸稲・車糖・ごま	大根・にんじん・さやいんげん みついし昆布・ブラックマッペもやし きゅうり・たまねぎ・根深ねぎ・カットわかめ	508kc 16.7g
31	F	玄米ごはん 引 さけのきのこソース 焼きビーフン 味噌汁	コーンフレーク マカロニあべかわ	しろさけ・焼き竹輪・甘みそ・煮干し きな粉	コーンフレーク・陸稲・ごま油・車糖 かたくり粉・ビーフン・サラダ油 マカロニ・スハ・ケッティ・車糖	えのきたけ・ぶなしめじ・乾しいたけ にんじん・さやいんげん・キャベツ・こねぎ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ	527kc

	☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆														
エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分					
560 kcal	16.8 g	10.1 g	201 mg	2.3 mg	123 μg	0.27 mg	0.10 mg	17 mg	4.3 g	1.6 g					