

令和3年8月 給食献立表

夏野菜で体の中から涼しく!



きゅうりやトマト、とうがんだの夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。汗で失った水分の補給や体を冷やしたりする働きがあります。また、カリウムを多く含んでいるので、暑さでとり過ぎた水分を体の外に出すことで、体の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の弱さを整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
2	月	ご飯 チンジャオロースー 汁ピーマン 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 油 砂糖 でんぷん ピーファン 小麦粉 黒砂糖 レーズン	牛肉 ベーコン 牛乳 チーズ	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 生姜 キャベツ ねぎ すいか	お茶 チーズ	582	18.2	14.6
3	火	ご飯 焼き魚 酢の物 みそ汁	牛乳 フルーツ寒天	米 麦 砂糖 じゃがいも せんべい	さばしらす干しわかめ 油揚げ 牛乳 寒天	きゅうり 人参 玉葱 もも缶 バイン缶	お茶 せんべい	537	23.4	15.1
4	水	ご飯 鶏肉から揚げ フレンチサラダ すまし汁	牛乳 ごまクッキー	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター ポーロ	鶏肉 はんぺん こんぶ かつお節 牛乳 きな粉 卵	にんにく キャベツ きゅうり 人参 しめじ こまつな	お茶 ポーロ	604	21.9	24.6
5	木	ご飯 魚のチーズピカタ もやしとピーマンのソテー みそ汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 小麦粉 油 マカロニ 砂糖 ビスケット	たら 卵 チーズ わかめ 牛乳 きな粉	パセリ もやし ピーマン か ぼちゃ 玉葱 ねぎ	お茶 ビスケット	548	26.7	13.4
6	金	ご飯 ポークカレー 切干大根の酢の物 果物	ヨーグルト寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油 クラッカー ブルーベリージャム	豚肉 牛乳 カルピスφ	玉葱 人参 りんご にんにく 切干しいたけ きゅうり すいか	お茶 クラッカー	488	11.3	10.2
7	土	煮込みうどん きゅうりの風味漬け 果物	牛乳 ラスク	うどん パン バター 砂糖 かりんとう	鶏肉 かまぼこ 卵 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ きゅうり パナナ	お茶 かりんとう	523	22.6	11.3
10	火	ご飯 魚のカレームニエル かぼちゃのサラダ 果物	牛乳 ピザトースト	米 麦 小麦粉 油 バター マヨネーズ レーズン 食パン ビスケット	しいら ヨーグルト 牛乳 ベーコン チーズ	かぼちゃ すいか 玉葱 パセリ	お茶 ビスケット	631	26.4	18.8
11	水	ご飯 チーズミートなす 甘夏サラダ 春雨スープ	お茶 ココア蒸しパン	米 麦 油 春雨 小麦粉 砂糖 せんべい	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	なす 玉葱 トマト ピーマン キャベツ 夏みかん缶 干椎茸 人参	お茶 せんべい	543	15.8	14.4
12	木	ご飯 ポークビーンズ コールスローサラダ	お茶 スキムわらびもち	米 麦 じゃがいも 油 マ ヨネーズ でんぷん 砂糖 黒砂糖 ポーロ	大豆 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト スキムミルク きな粉	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり	お茶 ポーロ	474	18.3	16.4
13	金	ご飯 魚の南蛮漬け ひじきのいため煮 みそ汁	お茶 フレンチトースト	米 麦 小麦粉 油 砂糖 サラダ油 焼きふ バター かりんとう パン	さけ ひじき 油揚げ わかめ 牛乳 卵	玉葱 人参 ピーマン 人参 さやいんげん こまつな バナナ	お茶 かりんとう	611	27.3	17.4
14	土	ぶっかけそうめん かぼちゃのおかか煮	牛乳 ラスク	そうめん 砂糖 油 パン バター ビスケット	油揚げ 卵 ロースハム かつお節 牛乳	干椎茸 かぼちゃ	お茶 ビスケット	558	19.8	14.1
16	月	ご飯 肉豆腐 甘酢和え 果物	牛乳 ポップコーン	米 麦 しらたき 油 砂糖 ポップコーン バター クラッカー	牛肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり 梨	お茶 クラッカー	525	16.6	19.4
17	火	ご飯 はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 ミネストローネ	牛乳 オレンジ寒	米 麦 小麦粉 パン粉 油 ごま 三温糖 マカロニ 油 せんべい	はんぺん 卵 わかめ まぐろ缶 鶏肉 牛乳 寒 天	きゅうり 青ピーマン 玉葱 人参 セロリー にんにく みかんジュース みかん缶	お茶 せんべい	528	21.5	12.8
18	水	ご飯 魚のみそ煮 ごま和え すまし汁	牛乳 フルーツコーンフレーク	米 麦 砂糖 ごま コーンフレーク レーズン	あじ 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 チーズ	キャベツ もやし 人参 えのき ねぎ パナナ	お茶 チーズ	497	22.6	9.1
19	木	ご飯 麻婆茄子 チンゲン菜のスープ 果物	お茶 水ようかん	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん クラッカー	豚肉 豆腐 卵 寒天 小 豆缶	なす 玉葱 人参 なら にんにく チンゲン菜 えのき 梨	お茶 クラッカー	469	15.3	10.6
20	金	ご飯 キーマカレー ヨーグルトサラダ	牛乳 オレンジ寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ビスケット	牛肉 豚肉 ロースハム ヨーグルト 牛乳 寒天	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく きゅうり みかん缶 みかんジュース	お茶 ビスケット	584	16.9	20.5
21	土	スパゲティナポリタン とうがんとスープ	牛乳 ジャムサンドクラッカー	スパゲティ コーン缶 油 クラッカー いちごジャム	牛肉 ロースハム チーズ 鶏肉 牛乳	玉葱 ピーマン とうがんと めじろ ねぎ きゅうり	お茶 きゅうり	467	21.4	14.8
23	月	ご飯 雑菜 わかめスープ 果物	牛乳 マドレーヌ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 小麦粉 バター かりんとう	豚肉 卵 わかめ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干椎茸 チンゲン菜 えのき 梨	お茶 かりんとう	572	18	19
24	火	ご飯 魚のごまソースかけ 小松菜の磯和え みそ汁	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 油 ごま 砂糖 パン バター せんべい	ホキ のり 厚揚げ 牛乳	こまつな もやし 人参 なす ねぎ	お茶 せんべい	580	24.7	18
25	水	小松菜チャーハン 鶏肉のマーマレード焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ	牛乳 フルーツパフェ	米 コーン缶 マーマレード 砂糖 バター	ベーコン しらす干し 鶏 肉 まぐろ缶 かつお節 牛乳 アイスクリーム チーズ 生クリーム	こまつな 人参 にんにく 生 姜 ごぼう 玉葱 パセリ も も缶 パナナ バイン缶	お茶 チーズ	618	21.3	22.2
26	木	ご飯 チャンブル 春雨スープ 果物	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 油 春雨 小麦粉 ごま 砂糖 油 ビスケット	豆腐 豚肉 卵 牛乳 かつお節 ベーコン	人参 もやし なら キャベツ 干椎茸 すいか	お茶 ビスケット	565	20.3	19.2
27	金	ご飯 スパニッシュオムレツ ごまマヨネーズ和え きのこスープ	牛乳 フルーツみつ豆	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖 かり んとう	卵 ベーコン チーズ 牛 乳 竹輪 鶏肉 寒天	玉葱 人参 ピーマン キャベツ 人参 えのき しめじ 生椎茸 みかん缶 パナナ もも缶	お茶 かりんとう	562	17.8	16.8
28	土	冷やし中華 茄子のそぼろ煮	牛乳 果物 ビスケット	中華めん 油 三温糖 ごま油 ビスケット ポーロ	鶏肉 卵 かつお節 豚肉 牛乳	オクラ きゅうり もやし トマト缶 なす パナナ	お茶 ポーロ	434	21.8	12.8
30	月	ご飯 豚肉の生巻焼き ちりめん野菜のナムル 豆乳汁	牛乳 チーズ焼き	米 麦 油 コーン缶 ごま油 じゃがいも	豚肉 しらす干し 豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 生姜 もやし キャベツ 人参 しめじ ねぎ パセリ きゅうり	お茶 きゅうり	591	25.7	22.5
31	火	食パン じゃがいもトマト煮 キャベツとバインのサラダ	牛乳 豆乳クレープ	食パン じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 バター いちごジャム せんべい	牛肉 牛乳 豆乳 卵	人参 玉葱 トマト さやい んげん キャベツ きゅうり バイン缶	お茶 せんべい	523	19.2	16.3