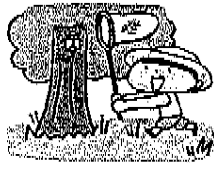
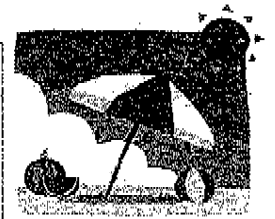


令和3年8月 給食献立表



夏バテ予防の食事

暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。  
 主食・主菜・副菜をそろえ、たんぱく質やビタミン、ミネラル等の夏バテ知らずの丈夫な身体をつくる栄養素を取ることが大切です。カレー粉などの香辛料や生姜などの香味野菜を上手に使い、落ちた食欲を取り戻し、食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。



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 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1	月	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	フルーツ寒天	米 麦 じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖 ポーロ	卵 ベーコン チーズ 牛乳 竹輪 鶏肉 寒天	玉葱 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 えのきたけ しめじしいたけ みかん缶 バイン缶	お茶 ポーロ	486	17.3	16.7
2	火	ご飯 チンジャオロース 汁ピーマン 果物	牛乳 しらすトースト	米 麦 油 砂糖 でんぷん ピーフン パン マヨネーズ	牛肉 牛乳 しらす干し チーズ	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ すいか きゅうり	お茶 スティック きゅうり	582	23.1	19
3	水	ご飯 厚揚げと小松菜の炒め煮 おかか和え みそ汁	牛乳 黒糖蒸しパン	米 麦 油 砂糖 小麦粉 とうもろこし じゃがいも 黒砂糖 クラッカー	厚揚げ 豚肉 かつお節 わかめ みそ いらこ 牛乳	こまつな 人参 しめじ キャベツ もやし 玉葱 レーズン	お茶 クラッカー	556	24.2	13.9
4	木	ご飯 魚のカレー揚げ きんぴらごぼう トマトと卵のスープ	ぶどう寒	米 麦 小麦粉 油 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん かりんとう	ホキ ベーコン 卵 豆腐 寒天	ごぼう 人参 さやいんげん トマト 玉葱 パセリ ぶどうジュース	お茶 かりんとう	498	21.4	16.7
5	金	食パン じゃがいもトマト煮 キャベツとバインのサラダ 果物	お茶 スキムわらびもち	パン じゃがいも 砂糖 油 でんぷん 黒砂糖 ソフトビスケット	牛肉 スキムミルク きな粉	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 ビスケット	475	20.4	13.5
6	土	煮込みうどん きゅうりの風味漬け 果物	牛乳 バウムクーヘン	うどん バウムクーヘン せんべい	鶏肉 かまぼこ 卵 いらここんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ きゅうり パナナ	お茶 せんべい	500	22.5	11.2
8	月	ご飯 チーズミートなす 甘夏サラダ 春雨スープ	牛乳 ポップコーン	米 麦 油 春雨 ポップコーン バター クラッカー	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 なつみかん缶 干し椎茸 人参	お茶 クラッカー	519	17.2	22.5
9	火	ご飯 はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁	フルーツコーンフ レーク	米 麦 小麦粉 卵 油 ごま 砂糖 コーンフレーク	はんぺん 卵 わかめ ツナ わかめ 油揚げ いらこ みそ 牛乳 チーズ	きゅうり かぼちゃ 玉葱 パナナ みかん缶	お茶 チーズ	548	20	12.3
10	水	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	豚肉 卵 わかめ 豆腐 いらこ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 テンゲンツアイ えのきたけ すいか きゅうり	お茶 スティック きゅうり	546	18.8	19.6
12	金	ご飯 ポークカレー 切干大根の酢の物	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油 いちごジャム ポーロ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 りんご にんにく 切干しいたけ こんぶ きゅうり パナ ナも缶 みかん缶	お茶 ポーロ	473	11.4	10.2
13	土	ぶっかけそうめん かぼちゃのおかか煮	牛乳 丸ポーロ 果物	そうめん 砂糖 油 まるぼろ せんべい	油揚げ 卵 ハム かつお節 牛乳	干し椎茸 かぼちゃ パナナ	お茶 せんべい	517	20.3	14.1
15	月	わかめごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ 和え物 果物	牛乳 ごまクッキー	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 ごま バター	しらす干し わかめ 高野豆腐 豚肉 牛乳 きな粉 卵	玉葱 人参 しめじ さやいんげん もやし 小松菜 きゅうり	お茶 スティック きゅうり	492	19.5	18.7
16	火	パン ポークビーンズ コールスローサラダ 果物	牛乳 じゃこおやき	パン じゃがいも 油 とうもろこし マヨネーズ 小麦粉 かりんとう	大豆 豚肉 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト 牛乳 しらす干し 卵 スキムミルク	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり すいか	お茶 かりんとう	595	25	23.8
17	水	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え みそ汁	オレンジ寒	米 麦 マヨネーズ 砂糖 せんべい	鮭 焼きのり 厚揚げ みそ いらこ 寒天	玉葱 パセリ こまつな もやし 人参 なす ねぎ みかんジュース みかん缶	お茶 せんべい	485	22.3	18
18	木	ご飯 鶏肉から揚げ フレンチサラダ スープ	牛乳 バナナケーキ	米 麦 小麦粉 油 とうもろこし 砂糖 バター ソフトビスケット	鶏肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	にんにく キャベツ きゅうり 人参 レタス トマト パナナ	お茶 ビスケット	577	21.8	23
19	金	ご飯 肉豆腐 甘酢和え 果物	牛乳 ココア蒸しパン	米 麦 しらす 油 砂糖 小麦粉 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 すいか	お茶 クラッカー	575	19.9	16.2
20	土	スバゲティナポリタン とうがんスープ	牛乳 ジャムサンドクラッ カー	スバゲティ とうもろこし 油 クラッカー いちごジャム ポーロ	牛肉 ハム 粉チーズ はんぺん いらこ 牛乳	玉葱 ピーマン とうがん しめじ ねぎ	お茶 ポーロ	428	20	14.1
22	月	ご飯 ツナじゃが のり和え 豆乳汁	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 じゃがいも しらす 油 砂糖 マカロニ	ツナ 味付けのり 豆乳 みそ いらこ 牛乳 きな粉 チーズ	玉葱 人参 さやいんげん こまつな キャベツ もやし えのきたけ テンゲンツアイ 干し椎茸 ねぎ	お茶 チーズ	521	22.8	9.9
23	火	ご飯 魚のゴマソースかけ ナムル みそ汁	フルーツみつ豆	米 麦 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 甘納豆 クラッカー	たら 豆腐 わかめ いらこ みそ 寒天	もやし こまつな 人参 玉葱 みかん缶 パナナ も缶	お茶 クラッカー	469	18.5	9.6
24	水	ご飯 麻婆茄子 テンゲン菜のスープ 果物	牛乳 豆乳クレープ	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん 小麦粉 バター いちごジャム かりんとう	豚肉 みそ 豆腐 卵 いらこ 牛乳 豆乳	なす 玉葱 人参 たら にんにく しょうが テンゲンツアイ えのきたけ すいか	お茶 かりんとう	596	22.6	19.5
25	木	洋風まぜご飯 タンドリーチキン ツナとごぼうのサラダ 野菜スープ	牛乳 フルーツサンド	米 パン とうもろこし バ ター 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも クラッカー	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト ツナ かつお節 ハム 生クリーム	人参 玉葱 ごぼう キャベツ セロリー パセリ みかん缶 も缶	お茶 クラッカー	577	20.8	23.3
26	金	ご飯 煮魚 きゅうりと水菜の和え物 みそ汁	牛乳 ピザトースト	米 麦 砂糖 とうもろこし ごま じゃがいも 卵 油	さば 油揚げ いらこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	きゅうり サラダ菜 みずな 人参 葉ねぎ 玉葱 ピーマン パナナ	お茶 果物	611	29.1	22.7
27	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 砂糖 ごま油 ビスケット せんべい	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 せんべい	412	22.3	12.7
29	月	ご飯 カレー ヨーグルトサラダ 果物	牛乳寒	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 砂糖 ビスケット	牛肉 豚肉 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 キャベツ バイン缶 みかん缶 すいか	お茶 ビスケット	566	16.7	19.9
30	火	ご飯 チャンプル 拌三条 みそ汁	牛乳 フライドポテト	米 麦 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも かりんとう	豆腐 豚肉 さつま揚げ 卵 かつお節 ハム わかめ みそ いらこ 牛乳	人参 もやし たら きゅうり キャベツ 玉葱 えのきたけ	お茶 かりんとう	606	28.4	24.1
31	水	ご飯 魚の南蛮漬 ひじきいため煮 かき玉汁	牛乳 水ようかん	米 麦 小麦粉 油 砂糖 でんぷん せんべい	あじ 干ひじき 油揚げ さつま揚げ 卵 豆腐 いらこ 牛乳 寒天 小豆缶	玉葱 人参 ピーマン さやいんげん テンゲンツアイ	お茶 せんべい	528	25.4	16.6