



8月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			午前	午後
1	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（黄桃缶）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	ごぼう・トマト・黄桃缶・玉ねぎ・小松菜・人参	282 kcal 11.5 g 7.4 g 43.5 g 0.6 g	小麦	麦茶・クッキー プリン
2	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ（オレンジ）	ごま・ごま油・ソーマン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オレンジ・かぼちゃ・きゅうり・人参	262 kcal 12.1 g 5.2 g 41.7 g 0.8 g	小麦	麦茶・せんべい チーズ
3	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	牛乳 ゼリー
4	木	●金魚飯（岐阜県） 鶏ちゃん焼き（岐阜県） ポテトサラダ すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・キャベツ・グリーンピース・ピーマン・玉ねぎ・小松菜・人参・生姜・長ねぎ	320 kcal 12.4 g 10 g 47.4 g 1 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
5	金	エビの米粉かき揚げ丼 チンゲン菜のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・米粉・油	エビ・豚肉・味噌	グリーンアスパラ・ごぼう・チンゲン菜・バナナ・もやし・玉ねぎ・人参	340 kcal 12.3 g 9.4 g 52.7 g 0.7 g	小麦・えび	カルピス おやき
8	月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松菜・人参・大根	256 kcal 10.4 g 7 g 39.3 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳寒天
9	火	ご飯 カラスカレイの कोरोコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 みそ汁 フルーツ（パイン缶）	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・味噌	ごぼう・チンゲン菜・パインアップル缶・玉ねぎ・人参	324 kcal 10.8 g 11.7 g 46.5 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット マカロニ きなこ
10	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・味噌・油揚げ	カットトマトパック・かぼちゃ・グリーンピース・コーン・なす・ほうれん草・玉ねぎ	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦	牛乳 ホットケーキ
12	金	ポークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ（みかん缶）	ごま・ごま油・ご飯・じゃが芋・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプリカ黄・ほうれん草・みかん缶・玉ねぎ・人参	279 kcal 8.6 g 6.5 g 48.5 g 1.1 g	小麦	麦茶・クッキー プリン
15	月	ご飯 カラスカレイの甘辛だれ 豚肉と小松菜の煮物 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌	オレンジ・ごぼう・トマト・玉ねぎ・小松菜・人参	278 kcal 11.6 g 7.4 g 42.5 g 0.6 g	小麦	麦茶・せんべい ビスケット
16	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ（洋梨缶）	ごま・ごま油・ソーマン・砂糖・片栗粉・油	ワカメ・鶏肉	オクラ・かぼちゃ・人参・洋なし缶	273 kcal 12.3 g 5.2 g 42.9 g 0.8 g	小麦	麦茶・ビスケット せんべい
17	水	ご飯 豆腐と豚肉の煮物 大根と人参のサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・さつま芋・砂糖・油	豆腐・豚肉・味噌	ほうれん草・玉ねぎ・人参・大根・万能ねぎ	277 kcal 11.4 g 7.1 g 42.7 g 0.5 g	小麦	牛乳 ジャムパン
18	木	ご飯 鶏肉の甘酢炒め ポテトサラダ みそ汁	ご飯・じゃが芋・砂糖・片栗粉・油	鶏肉・味噌・油揚げ	キャベツ・グリーンピース・玉ねぎ・人参	313 kcal 11.4 g 9.5 g 47.5 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー チーズ
19	金	ハヤシライス 白菜サラダ スープ フルーツ（黄桃缶）	ご飯・砂糖・油	豚肉	インゲン・グリーンピース・レーズン・黄桃缶・玉ねぎ・人参・大根・白菜	277 kcal 8 g 5.2 g 50.7 g 1.2 g	小麦	麦茶・せんべい クッキー

8月給食献立予定表

キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ 午前 午後
		熱や力になる もの	血や肉や骨に なるもの	身体の調子を 整えるもの			
22	月	豚丼 大根サラダ みそ汁	ごま・ご飯・砂糖・ 焼ふ・油	豚肉・味噌	キャベツ・玉ねぎ・小松 菜・人参・大根	256 kcal 10.4 g 7 g 39.3 g 0.6 g	小麦 麦茶・ビスケット ゼリー
23	火	ご飯 カラスカレイのコロコロ甘辛揚げ 鶏肉とチンゲン菜のくたくた煮 ●冷やし汁風（宮崎県） ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂 糖・片栗粉・油	カラスカレイ・ツナ フレック缶・ヨーグ ルト・鶏肉・味噌	きゅうり・チンゲン菜・ 人参	342 kcal 12.9 g 13.8 g 43.9 g 0.8 g	乳・小麦 麦茶・クッキー おやき
24	水	ご飯 鶏肉と夏野菜のトマト煮込み ほうれん草のコーンサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂 糖・油	ワカメ・鶏肉・味 噌・油揚げ	カットマトパック・か ぼちゃ・グリーンピース・ コーン・なす・ほうれん 草・玉ねぎ	304 kcal 12.2 g 9.9 g 42.8 g 0.8 g	小麦 牛乳 せんべい
25	木	鉄分強化！ふりかけご飯 鮭の照り焼き 白菜とひじきのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・小麦 粉・油	鮭・豆腐・豚肉・味 噌	オレンジ・ひじき・玉ね ぎ・人参・白菜	299 kcal 16.2 g 8.2 g 41.5 g 0.8 g	小麦 麦茶・せんべい フルーチェ
26	金	ポークカレーライス きゅうりとワカメのサラダ スープ フルーツ（梨）	ごま・ごま油・ご 飯・じゃが芋・砂 糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・コーン・パプ リカ黄・ほうれん草・玉 ねぎ・人参・梨	272 kcal 8.6 g 6.5 g 47.3 g 1.1 g	小麦 麦茶・ビスケット マカロニ きなこ
29	月	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ 豆腐スープ フルーツ（オレンジ）	ご飯・スパゲッ ティ・バター・マヨ ネーズ・砂糖・油	ハンバーグ・豆腐	オレンジ・キャベツ・ きゅうり・コーン・しめ じ・ブロッコリー・玉ね ぎ・人参	346 kcal 11.5 g 11.3 g 51.8 g 1.1 g	乳・卵・小麦 麦茶・クッキー プリン
30	火	冷やし鶏ソーマン かぼちゃのごまがらめ フルーツ（梨）	ごま・ごま油・ソー メン・砂糖・片栗 粉・油	ワカメ・鶏肉	かぼちゃ・きゅうり・人 参・梨	258 kcal 12 g 5.2 g 41.2 g 0.8 g	小麦 麦茶・せんべい チーズ
31	水	お好み焼きうどん ポテトサラダ すまし汁 アップルゼリー	うどん・じゃが芋・ マヨネーズ・砂糖・ 小麦粉・油	花かつお・豆腐・豚 肉・油揚げ	あおさ粉・キャベツ・ コーン・ブロッコリー・ りんごジュース・寒天・ 人参	267 kcal 9.7 g 9.4 g 37.4 g 1.2 g	卵・小麦 牛乳 ゼリー
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量				
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分		エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		286	12.0	7.7	43.7	0.7

※都合により、献立を変更する場合がございます。

🍷8/4の岐阜県：金魚飯とは・・・🍷

人参の生産が盛んな岐阜県各務原市の鶉沼地区に伝わる郷土料理で、人参と椎茸、油揚げなどの入れた炊き込みご飯です。炊き込みご飯の中の人参が金魚のように見えることから「金魚飯」と呼ばれています。昔から村のお祭りや会合などでよく食べられており、各務原市内では学校給食としても提供されています。

人参の生産が盛んな岐阜県各務原市の鶉沼地区に伝わる郷土料理で、人参と椎茸、油揚げなどの入れた炊き込みご飯です。炊き込みご飯の中の人参が金魚のように見えることから「金魚飯」と呼ばれています。昔から村のお祭りや会合などでよく食べられており、各務原市内では学校給食としても提供されています。

