

# 8月給食献立予定表

キッズ	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	火	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	米 油	豚肉(もも) 木綿豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマトピューレー パプリカ(赤) 玉ねぎ	304 kcal 9.5 g 9.8 g 46.5 g 0.7 g	小麦	麦茶 ビスケット
2	水	ごはん かれのい蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) マスカットゼリー	米 砂糖 片栗粉 油 マスカットゼリー	かれのい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	247 kcal 10.9 g 3 g 44.2 g 1.2 g	小麦	牛乳 せんべい
3	木	食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポターージュ(玉ねぎ・ベーコン) すいか	食パン 砂糖 じゃがいも 油	鶏もも肉 ベーコン 豆乳	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ クリーム コーン すいか	265 kcal 12.2 g 9.5 g 35.2 g 1.2 g	小麦	麦茶 おにぎり
4	金	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ わかめスープ(もやし) バナナ	米 油 砂糖 ごま油	豚肉(もも)	にんにく なす ピーマン パプリカ(黄) トマト缶 かぼちゃ もやし カットわかめ バナナ	280 kcal 11.1 g 5.1 g 50.2 g 1 g	小麦	麦茶 フルーチェ
7	月	ゆかりごはん 豚しゃぶ風 ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	米 砂糖 白いりごま 油 マスカットゼリー	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	しょうが 葉ねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン たまねぎ カットわかめ	268 kcal 11 g 5.2 g 45.3 g 1.4 g	小麦	麦茶 せんべい
8	火	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 オクラのナムル みそ汁(じゃがいも・にんじん)	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりごま じゃがいも	さば 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ オクラ パプリカ(黄) にんじん	274 kcal 10.5 g 9.3 g 39.7 g 1 g	小麦	牛乳 ゼリー
9	水	ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) オレンジ	干しうどん 油	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ だいこん オレンジ	231 kcal 10.5 g 7 g 33.6 g 2.3 g	小麦	麦茶 おやき
10	木	ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米 油 白いりごま 砂糖 じゃがいも	豚肉(もも) 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり カットわかめ	252 kcal 10.9 g 6.5 g 39 g 0.9 g	小麦	麦茶 サブレ
14	月	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	米 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	さけ 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ にんじん ピーマン あおのり	238 kcal 11.2 g 3.8 g 42.5 g 1 g	小麦	麦茶 せんべい
15	火	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	米 油	豚肉(もも) 木綿豆腐	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマトピューレー パプリカ(赤) 玉ねぎ	304 kcal 9.5 g 9.8 g 46.5 g 0.7 g	小麦	牛乳 ビスケット
16	水	ごはん かれのい蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) マスカットゼリー	米 砂糖 片栗粉 油 マスカットゼリー	かれのい 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが こまつな にんじん キャベツ えのきたけ	247 kcal 10.9 g 3 g 44.2 g 1.2 g	小麦	麦茶 きな粉 マカロニ
17	木	ごはん ザンギ キャベツともやしのごま和え 道産子汁	米 片栗粉 あげ油 白いりごま	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん コーン	268 kcal 9.7 g 8 g 40.1 g 1.1 g	小麦	麦茶 ホットケーキ

# 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				
18	金	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ わかめスープ(もやし) バナナ	米 油 砂糖 ご ま油	豚肉(もも)	にんにく なす ピーマン パプリ カ(黄) トマト缶 かぼちゃ もやし かつおめかめ	280 kcal 11.1 g 5.1 g 50.2 g 1 g	小麦	午前 午後 麦茶 せんべい
		ゆかりごはん 豚しゃぶ風 ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) マスカットゼリー	米 砂糖 白いり ごま 油 マス カットゼリー	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ) ヨーグルト(無糖)	しょうが 葉ねぎ きゅうり ピーマ ン にんじん コーン たまねぎ かつおめかめ	268 kcal 11 g 5.2 g 45.3 g 1.4 g	小麦	麦茶 クッキー
22	火	ごはん さばの竜田揚げ カレー風味 オクラのナムル みそ汁(じゃがいも・にんじん)	米 片栗粉 あげ 油 ごま油 白い りごま じゃがい も	さば 米みそ(淡色 辛みそ)	しょうが キャベ ツ オクラ パプ リカ(黄) にんじ ん	274 kcal 10.5 g 9.3 g 39.7 g 1 g	小麦	牛乳 サブレ
		ジャージャーうどん チンゲン菜の白和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) オレンジ	干しうどん 油	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木 綿豆腐	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ かぼちゃ だいこ ん オレンジ	231 kcal 10.5 g 7 g 33.6 g 2.3 g	小麦	麦茶 ホットケーキ
24	木	ごはん 豚肉の香味炒め きゅうりとにんじんのわかめ和え みそ汁(じゃがいも・油揚げ)	米 油 白いりご ま 砂糖 じゃが いも	豚肉(もも) 油揚 げ 米みそ(淡色辛 みそ)	ねぎ たまねぎ に んじん ピーマン きゅうり カットわ かめ	252 kcal 10.9 g 6.5 g 39 g 0.9 g	小麦	麦茶 ゼリー
		べこさんライス ハンバーグ～4色の夏野菜ソース～ すまし汁(にんじん・こまつな)	米 パン粉 油	ウインナー 豚ひ き肉	干しぶどう たまね ぎ パプリカ(赤) ピーマン なす コーン トマト缶 にんじん こまつな	290 kcal 10.8 g 9.9 g 41.8 g 1.1 g	小麦	麦茶 せんべい
28	月	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(玉ねぎ・にんじん)	米 油 砂糖 片 栗粉 じゃがいも	さけ 米みそ(淡色 辛みそ)	たまねぎ にんじん ピーマン あおのり	238 kcal 11.2 g 3.8 g 42.5 g 1 g	小麦	麦茶 クッキー
		夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	米 油	豚肉(もも) 木綿 豆腐	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ な す にんにく ト マトピューレー パプリカ(赤)	304 kcal 9.5 g 9.8 g 46.5 g 0.7 g	小麦	牛乳 きな粉 マカロニ
30	水	ごはん かれいの蒲焼き風 こまつなの納豆和え みそ汁(キャベツ・えのき) マスカットゼリー	米 砂糖 片栗粉 油 マスカットゼ リー	かれい 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	しょうが こまつ な にんじん キャベツ えのき たけ	247 kcal 10.9 g 3 g 44.2 g 1.2 g	小麦	麦茶 せんべい
		食パン バーベキューチキン ポテトサラダ(ドレッシング) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン) オレンジ	食パン 砂糖 じゃがいも 油 米 白いりごま	鶏もも肉 ベーコ ン 豆乳	にんにく にんじ ん きゅうり た まねぎ クリーム コーン オレンジ	264 kcal 12.3 g 9.5 g 34.9 g 1.2 g	小麦	麦茶 おにぎり



# 8月給食献立予定表



キ ツ ズ	昼 食	3色食品群			給与栄養量	アレルギー	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	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	午前
							午後

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	261	10.6	6.7	41.5	1.1

## 給食MEMO

暑い夏ですが、美味しくご飯を食べることができていますか？夏バテに打ち勝つためにもしっかり食べれますように。  
 < 今月の郷土料理：17日(木) > 今月は北海道の料理をご提供予定です。ザンギは鶏のから揚げを意味します。”道産子”は”北海道で作られたもの”を表し、北海道で広く作られている「じゃがいも・たまねぎ・にんじん・コーン(とうもろこし)」を使った味噌汁です。（当日、北海道産のものを使用するとは限りませんので、あらかじめご了承ください。）また、今月の食育テーマ”牛乳”に関連して「べこ(=うし)さんライス」にしてみました。お楽しみにしてみてくださいね。

☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆