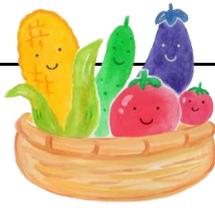
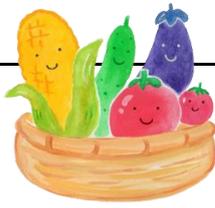


2024年8月 給食献立表



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
1	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) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン)	食パン 砂糖 じゃがいも 油	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳	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	248 kcal	小麦 鶏肉	午前
						12.9 g		7.3 g
2	金	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(ごぼう・ねぎ)	米 油 砂糖 片栗粉	生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう	279 kcal	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	麦茶
						11.7 g		9.9 g
5	月	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき)	米 砂糖 油	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが たまねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン えのきたけ	249 kcal	大豆	麦茶
						10.1 g		3.9 g
6	火	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) バナナ	干しうどん 油	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 挽きわり納豆	たまねぎ にんじん チンゲンサイ かぼちゃ だいこん パナナ	240 kcal	鶏肉 大豆	牛乳
						10.0 g		6.4 g
7	水	ごはん さばの竜田揚げ オクラのナムル みそ汁(もやし・なめこ) オレンジ	米 片栗粉 あげ油 ごま油 白いりごま	さば 米みそ(淡色辛みそ) ハム	しょうが キャベツ オクラ にんじん もやし なめこ オレンジ	275 kcal	大豆	麦茶
						10.7 g		9.1 g
8	木	夏野菜カレー カラフルマリネ すまし汁(豆腐・わかめ)	米 油 小麦粉	鶏もも肉 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) き	294 kcal	豚肉	麦茶
						9.3 g		8.8 g
9	金	ごはん 豚肉のラタトゥイユ 蒸かしかぼちゃ コンソメスープ(だいこん・しめじ) マスカットゼリー	米 油 砂糖 マスカットゼリー	豚肉(もも) きな粉	にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ(黄) トマト 缶 かぼちゃ だいこん しめじ	270 kcal	鶏肉 大豆	麦茶
						10.4 g		4.6 g
13	火	ごはん 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	ごぼう にんじん キャベツ	230 kcal	鶏肉 大豆 オレンジ	麦茶
						10.2 g		4.2 g
14	水	ごはん かれのい蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(えのき・油揚げ) マスカットゼリー	ごぼう にんじん キャベツ	かれのい 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが こまつな にんじん えのきたけ	247 kcal	大豆	牛乳
						10.6 g		3.7 g
15	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) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン) オレンジ	食パン 砂糖 じゃがいも 油	鶏もも肉 ベーコン 調整豆乳	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	248 kcal	鶏肉 大豆	麦茶
						12.9 g		7.3 g
16	金	ごはん 家常豆腐(なす) ブロッコリーのひじき炒め すまし汁(ごぼう・ねぎ)	米 油 砂糖 片栗粉	生揚げ 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん ごぼう	279 kcal	小麦 鶏肉	麦茶
						11.7 g		9.9 g
19	月	ゆかりごはん 豚のしょうが焼き ピーマン入り3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・えのき)	米 砂糖 油	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	しょうが たまねぎ きゅうり ピーマン にんじん コーン えのきたけ	249 kcal	小麦 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳
						10.1 g		6.0 g

2024年8月 給食献立表



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			午前	午後
20	火	ジャージャーうどん チンゲン菜の納豆和え すまし汁(かぼちゃ・だいこん) バナナ	干しうどん 油	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 挽 きわり納豆	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ かぼちゃ だいこ ん バナナ	277 kcal 10.8 g 8.1 g 43.7 g 1.0 g	大豆	麦茶	牛乳もち
21	水	ごはん さばの竜田揚げ オクラのナムル みそ汁(もやし・なめこ) オレンジ	米 片栗粉 あげ 油 ごま油 白い りごま	さば 米みそ(淡色 辛みそ) ハム	しょうが キャベ ツ オクラ にん じん もやし な めこ オレンジ	228 kcal 13.4 g 8.4 g 27.0 g 1.1 g	鶏肉 大豆	麦茶	おにぎり
22	木	七福カレーめん(パスタ) 鶏のごまみそ焼き すまし汁(こまつな・わかめ)	米 砂糖 油	ベーコン 鶏もも 肉 米みそ(淡色辛 みそ)	にんにく たまね ぎ にんじん ピーマン なす しめじ コーン	219 kcal 13.0 g 6.2 g 30.8 g 1.4 g	大豆	麦茶	マカロニ みたらし
23	金	ごはん 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	米 油 砂糖 マ スカットゼリー	豚肉(もも) きな 粉	にんにく たまね ぎ ピーマン パ プリカ(黄) トマ ト缶 かぼちゃ しょうが しめじ	270 kcal 10.4 g 4.6 g 48.6 g 0.5 g	豚肉	牛乳	せんべい
26	月	ごはん 鮭の甘酢あんかけ 青のりポテト みそ汁(にんじん・わかめ)	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 あおりの カットわかめ	236 kcal 11.1 g 3.8 g 42.0 g 1.0 g	鶏肉 大豆	麦茶	クッキー
27	火	ごはん 鶏肉の塩炒め 金平ごぼう みそ汁(じゃがいも・キャベツ)	米 油 砂糖 じゃがいも	鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	ごぼう にんじん キャベツ	230 kcal 10.2 g 4.2 g 39.9 g 1.1 g	鶏肉 大豆 オレンジ	麦茶	プリン
28	水	ごはん かれの蒲焼き風 こまつなとにんじんのお浸し みそ汁(えのき・油揚げ) マスカットゼリー	ごぼう にんじん キャベツ	かれい 油揚げ 米みそ(淡色辛み そ)	しょうが こまつ な にんじん え のきたけ	247 kcal 10.6 g 3.7 g 43.0 g 1.2 g	大豆	牛乳	お麩ラスク
29	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) 豆乳ポタージュ(玉ねぎ・ベーコン) オレンジ	食パン 砂糖 じゃがいも 油	鶏もも肉 ベーコ ン 調整豆乳	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	248 kcal 12.9 g 7.3 g 35.7 g 1.2 g	鶏肉 大豆	麦茶	サブレ
30	金	ひまわりライス ハンバーグ~3色の夏野菜ソース~ すまし汁(にんじん・こまつな)	米 バン粉 油	かつお節 豚ひき 肉	コーン きゅうり たまねぎ パプリ カ(赤) ピーマン なす トマト缶 にんじん こまつ	279 kcal 10.9 g 8.6 g 41.9 g 0.8 g	小麦	麦茶	せんべい

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
3歳未満	475/19.0/13.2/70.1/1.5未満	260	11.4	5.7	42.8	1.0

給食MEMO

今年も暑い夏がやってきました。夏バテに打ち勝つためにもしっかりと水分をとり、しっかりと食べられますように。

< 今月の郷土料理：22日(木) > お昼は茨城県古河市の「七福カレーめん」を提供予定です。古河市は、今月の食育テーマ「ピーマン」にご協力いただいた農家さんの畑のある土地です。七福神にちなみ7種類の食材を取り込んだ栄養たっぷりの献立になります。今年も暑い夏になりますが、皆様にも「福」が訪れますように。

今月の献立には色の違うピーマンをはじめ、いろいろな種類の夏野菜が登場しますので、お野菜と仲良くなるきっかけになると嬉しいです。

☆仕入れの都合上、食材は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。☆