



# 8月 給食献立表



平成29年

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	火	夏野菜スープ 鶏ひき肉とゴーヤのみそ焼き オレンジ	粉乳 ★ガトーショコラ	豚かた・うずら卵水煮缶詰・油揚げ 鶏ひき肉・鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳 クリーム	緑豆はるさめ・パン粉・車糖 ホットケーキミックス・ミルクチョコレート	にんじん・とうがん・ズッキーニ・なす 赤ピーマン・こまつな・えのきたけ・こねぎ しそ・にがり・たまねぎ パレンシアオレンジ	456kcal 23.7g
2	水	白身魚の甘酢あん ひじきと大豆の炒め物 ミニトマト 厚揚げとオクラのスープ 巨峰	粉乳 ★人参ゼリー	まだい・豚もも・だいず・油揚げ 厚揚げ・脱脂粉乳	かたくり粉・なたね油・車糖・水	しょうが・ほしひじき・たまねぎ・にんじん ミニトマト・オクラ・えのきたけ・なす ぶどう・みかん飲料・寒天・みかん缶詰 にんじん	441kcal 25.7g
3	木	豚肉と野菜の味噌煮 いわし揚げ バナナ	粉乳 ★お好み焼き	豚かた・うずら卵・厚揚げ うずら卵水煮缶詰・煮しかまぼこ 麦みそ・さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 ベーコン・しばえび・かつお節	さといも・じゃがいも・車糖・薄力粉 ながいも	にんじん・とうがん・ごぼう・さいやいんげん バナナ・キャベツ・あおのり	462kcal 28.8g
4	金	冷やし中華 焼きシヤモ すいか	粉乳 ★焼きカレーパン	鶏卵・豚かた・うずら卵・ししやも 脱脂粉乳・グリオ カル鉄牛乳 豚ひき肉	中華めん・車糖・ホットケーキ なたね油	きゅうり・にんじん・オクラ・こまつな わかめ・にんにく・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰・すいか・たまねぎ	444kcal 24.5g
5	土	マカロニサラダ オレンジ	牛乳 ココアワッフル	豚かた・鶏卵・ポンス火腿 普通牛乳	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲティ・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・なす・グリーンピース きゅうり・こまつな・えだまめ パレンシアオレンジ	459kcal 19.6g
7	月	ミートボールと春雨のスープ かみかみ揚げ メロン	粉乳 ★じゃこごまクッキー	油揚げ・鶏卵・脱脂粉乳・しらす干し	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 薄力粉・ホットケーキミックス・こま 無塩バター	ほんしめじ・こまつな・にんじん 生しいたけ・西洋かぼちゃ・こねぎ ほしひじき・えだまめ・スイートコーン・メロン	450kcal 18.8g
8	火	味噌チキンカツ 温野菜サラダ トマト もずく・厚揚げのスープ 一口ゼリー	粉乳 ★さつまぼうろ	鶏むね・鶏卵・麦みそ・ささ身 厚揚げ・脱脂粉乳	薄力粉・パン粉・なたね油・車糖 ごま・かたくり粉・水・じゃがいも すりおろし洋梨ゼリー・重曹 ごま油	キャベツ・きゅうり・にんじん・ほんしめじ スイートコーン缶詰・こまつな・トマト おきなわもずく・トウモロコシ	456kcal 25.7g
9	水	鱈のしそ風味照り焼き 酢味噌和え ミニトマト 厚揚げと冬瓜のスープ 夏夏缶	粉乳 ★英国風パンプティング	ぶり・鶏卵・麦みそ・厚揚げ 脱脂粉乳・グリオ カル鉄牛乳	ごま・車糖・食パン・りんごジャム 無塩バター	しょうが・しそ・キャベツ・こまつな 切干しいたけ・にんにく・にんじん・きゅうり カットわかめ・赤ピーマン・ミニトマト ほんしめじ・とうがん・こねぎ なつみかん缶詰・パインアップル缶詰	446kcal 24.8g
10	木	中華風ローストチキン 栄養きんぴら トマト 青さと豆腐のみそ汁 巨峰	ヨーグルト バームクーヘン	鶏もも・豚かた・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し	ごま油・ごま・車糖・ごま・なたね油 元氣ヨーグルト・バターケーキ	たまねぎ・しょうが・にんにく・ごぼう 切干しいたけ・にんにく・ほんしめじ にがり・トマト・あおさ・こねぎ・なす ぶどう	455kcal 20.1g
12	土	麻婆豆腐 納豆 オレンジ	牛乳 ココビス	豚ひき肉・納豆・豆腐・麦みそ 糸引き納豆・普通牛乳	車糖・かたくり粉・ごま油・ビスケット	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース パレンシアオレンジ	449kcal 21.6g
14	月	アイスデザート	牛乳 アスバラ菓子	普通牛乳	ビスケット		220kcal 8.1g
15	火	アイスデザート	麦茶 アイスクリーム 蒸しケーキ	アイスミルク	蒸しケーキ		217kcal 4.3g
16	水	夏野菜カレー フルーツ和え	粉乳 チョコタルト	豚ひき肉・脱脂粉乳	じゃがいも・なたね油 カクテルゼリー	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ にがり・青ピーマン・なす・バナナ ピーチあわせゼリー・チョコタルト みかん缶詰・すいか・パインアップル缶詰	455kcal 16.2g
17	木	呉汁 ふくさ焼き バナナ	麦茶 ★五平餅	鶏もも・だいず・水煮缶詰・厚揚げ 油揚げ・麦みそ・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵・赤色辛みそ	さといも・じゃがいも・なたね油・車糖 米・ごま	とうがん・にんじん・ごぼう・たまねぎ こねぎ・ほしひじき・さいやいんげん・バナナ	467kcal 20.3g
18	金	きびなごの甘酢和え なすとツナのチーズ焼き ミニトマト かきたま汁 一口ゼリー	粉乳 ★マーマレードジャムマフィン	きびなご・まぐろ缶詰 エメンタルチーズ・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・ヨーグルト	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま すりおろしゼリー・ピーチ ホットケーキミックス・無塩バター マーマレード	しょうが・あおのり・なす・たまねぎ・トマト スイートコーン・ミニトマト・ほうれんそう えのきたけ	428kcal 22.1g
19	土	ぶっかけそうめん 納豆和え オレンジ	牛乳 メロンパン	ささ身・鶏卵・糸引き納豆 しらす干し・普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・押麦・ごま メロンパン	にんじん・わかめ・きゅうり さくらんぼ缶詰・こまつな・りょうとうもやし パレンシアオレンジ	458kcal 23.0g
21	月	肉団子のスープ煮 ツナ入り卵焼き メロン	粉乳 ★クロックムッシュ	豚ひき肉・鶏卵・まぐろ缶詰 脱脂粉乳・ポンス火腿 フロセテース・グリオ カル鉄牛乳	かたくり粉・緑豆はるさめ・車糖 食パン・無塩バター	葉ねぎ・しょうが・にんじん・たまねぎ とうがん・にんじん・キャベツ・ほんしめじ メロン	424kcal 27.1g
22	火	豆腐ハンバーグ あん 粉ふき芋 ほうれん草とじゃこのお浸し 南瓜のみそ汁 バナナ	粉乳 ★黒糖蒸しパン	豚ひき肉・木綿豆腐・調整豆乳 しらす干し・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳	なたね油・パン粉・かたくり粉 じゃがいも・車糖・薄力粉・黒砂糖 水	ほしひじき・たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・ぶなしめじ・えのきたけ ほうれんそう・ブロッコリーもやし 西洋かぼちゃ・にんじん・こねぎ・バナナ	463kcal 23.1g
23	水	アジのごまみそ焼き 中華和え じゃが芋と春雨のスープ オレンジ	粉乳 ★スイートポテト	まあじ・麦みそ・ローズハム ウインナー・脱脂粉乳 グリオ カル鉄牛乳・鶏卵	車糖・ごま・ごま油・じゃがいも 普通はるさめ・とりから・さつまいも 無塩バター	きゅうり・こまつな・りょうとうもやし にんじん・きくらげ・ほうれんそう・にんじん トマト・生しいたけ・しょうが パレンシアオレンジ	413kcal 22.9g
24	木	肉味噌ラーメン もずく オレンジ	ジョア(ピーチ) ★ハイデザンドクッキー	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・鶏卵 グリオ カル鉄牛乳	中華めん・車糖・なたね油・とりから ぶたがら・ジョア・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	しょうが・にんにく・りょうとうもやし にんじん・キャベツ・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・もずく パレンシアオレンジ	455kcal 17.0g
25	金	<お誕生会> いなり寿司 鶏肉のから揚げ ウィンナーソーテー スパサラダ ミニトマト サラダ菜 巨峰 ぶどうゼリー すまし汁	麦茶 ケーキ	煮しかまぼこ・油揚げ・鶏もも ウインナー・かつお節・煮干し	車糖・かたくり粉・なたね油 マカロニ・スパゲティ・ショートケーキ	にんじん・ごぼう・しょうが・にんにく きゅうり・えだまめ・スイートコーン缶詰 にがり・ミニトマト・サラダ菜・ぶどう ぶどう飲料・寒天・わかめ・こねぎ・オクラ	464kcal 17.4g
26	土	さつま汁 季節のがね オレンジ	牛乳 おととつと	鶏もも・厚揚げ・油揚げ・麦みそ 普通牛乳	じゃがいも・なたね油・薄力粉 上新粉・小麦粉あられ	とうがん・なす・にんじん・たまねぎ こねぎ・ごぼう・にがり・西洋かぼちゃ えだまめ・こまつな・パレンシアオレンジ	455kcal 18.4g
28	月	豚肉と干大根の煮物 おやさいオムレツ バナナ	粉乳 ★フレークポテト	豚かた・厚揚げ・高野豆腐 煮しかまぼこ・鶏卵・ウインナー 脱脂粉乳	車糖・なたね油・じゃがいも さつまいも・薄力粉・コーンフレーク	切干しいたけ・にんじん・さいやいんげん えのきたけ・生しいたけ・たまねぎ こまつな・バナナ	465kcal 23.2g
29	火	鶏のカレーライス焼き マカロニと野菜のドレッシング和え ミニトマト 青さと冬瓜のスープ 一口ゼリー	麦茶 アイスクリーム せんべい	鶏もも・鶏卵・ポンス火腿 納ごし豆腐・煮干し アイスクリーム	車糖・かたくり粉・マカロニ・スパゲティ なたね油 すりおろしりんごゼリー 塩せんべい	しょうが・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・だいずもやし・赤ピーマン ミニトマト・あおさ・とうがん・葉ねぎ	432kcal 18.2g
30	水	白身魚のバーベキュー風 ナポリタンスパゲッティ トマト 南瓜と油揚げのみそ汁 パイン缶	麦茶 ★大葉味噌おにぎり ★ゴーヤチップ&小魚	まだい・ベーコン・油揚げ・麦みそ 煮干し・赤色辛みそ・煮干し	かたくり粉・なたね油・車糖 マカロニ・スパゲティ・塩せんべい・米	しょうが・あおのり・りんご・レモン たまねぎ・にんじん・青ピーマン・こまつな トマト・西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ パインアップル缶詰・りんご飲料・しそ にがり	463kcal 19.8g
31	木	焼うどん 冬瓜と厚揚げのスープ のり佃煮 バナナ	粉乳 ★きな粉トースト	豚ばら・煮しかまぼこ・厚揚げ 煮干し・脱脂粉乳・きな粉	うどん・ごま油・食パン・車糖 無塩バター	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン こまつな・あおのり・とうがん・ほんしめじ トウモロコシ・のり・つくだ煮・バナナ	440kcal 19.6g

25日(金)・・・お誕生会～お米0.5合を持たせて下さい。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

暑い日が続く、体調を崩して夏バテをおこしやすくなります。食事を通じて夏バテを予防しましょう!

< 夏バテ知らずの丈夫な体を作る栄養素 >

- たんぱく質(卵、肉、魚、大豆、牛乳など)
- ビタミンC(野菜、果物など)
- ビタミンB1(豚肉、レバー、豆腐、枝豆など)
- ミネラル(階層、乳製品、レバー、夏野菜など)



< 落ちた食欲を取り戻す味付け >

- カレー粉⇒ 様々なスパイスで食欲増進
- 生姜⇒ 少し加えるだけで独特の風味に
- 酢、レモンなどクエン酸⇒ 後味さっぱりして食べやすく

