



# 8月 給食献立表



2021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
2	月	夏野菜スープ いわし揚げ すいか	粉乳 ★ココアゼリー	豚もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・カル鉄牛乳 ホイップクリーム	じゃがいも・緑豆はるさめ・なたね油 三温糖	にんじん・とうがんとズッキーニ・なす 赤ピーマン・えのきたけ・西洋かぼちゃ こねぎ・すいか・寒天	442kcal 23.1g
3	火	豚肉と野菜の味噌煮 ごぼうコロケ オレンジ	粉乳 ★フランクソテー	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ・麦みそ 脱脂粉乳・フランクフルト	さといも・じゃがいも・三温糖・コロケ なたね油	にんじん・とうがんとごぼう・生しいたけ さやいんげん・バレンシアオレンジ	461kcal 24.3g
4	水	魚の胡麻焼きサクサク 春雨の酢の物 ミントマト 豆腐としめじのみそ汁 ピーチゼリー	粉乳 ★フルーツサンド	まだい・蒸しかまぼこ・鶏卵・油揚げ 木綿豆腐・麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	パン粉・ごま・なたね油 緑豆はるさめ・三温糖・ごま油 すりおろしピーチゼリー・食パン	きゅうり・にんじん・こまつな・わかめ ミントマト・なす・たまねぎ・こねぎ 黄桃缶詰	450kcal 26.1g
5	木	冷やしソーメン もずく ぶどうゼリー	粉乳 ★黒胡麻ドーナツ	ささ身・鶏卵・脱脂粉乳・木綿豆腐 カル鉄牛乳・きな粉	そうめん・ひやむぎ・なたね油 ぶどうゼリー・ホットケーキミックス・ごま 三温糖	にんじん・こねぎ・きゅうり・カットわかめ さくらんぼ缶詰・温州みかん おきなわもずく	448kcal 21.4g
6	金	麻婆豆腐 ポーク焼売 パナナ	麦茶 ★カルシウムおにぎり ★いりこ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・しらす干し・かつお節 プロセスチーズ・煮干し	三温糖・かたくり粉・ごま油・米・ごま	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・こまつな・しょうが・グリーンピース パナナ・こまつな	461kcal 21.7g
7	土	＜夏祭り＞屋台風焼きそば 鶏の唐揚げ フライドポテト 玉ねぎとえのきのスープ りんごゼリー	アイスクリーム チョコイス	豚ばら・豚もも・鶏もも・煮干し	中華めん・かたくり粉・なたね油 フライドポテト	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ しょうが・にんにく・ミントマト・こねぎ えのきたけ	450kcal 16.2g
10	火	タンメン 焼きシヤモ 梨	粉乳 ★きな粉揚げパン	豚ばら・豚もも・しばえび・こういか あさり缶詰・蒸しかまぼこ・ししゃも 脱脂粉乳・きな粉	中華めん・ごま油・なたね油・とりがら ぶたがら・食パン・薄力粉・三温糖	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・こまつな・日本なし	453kcal 27.4g
11	水	クリスピーチキン カレーパスタ スマイルポテト ミントマト 豆腐とオクラのスープ りんごゼリー	粉乳 ★たこ焼き	鶏むね・ベーコン・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳・かつお節	三温糖・ごま油・薄力粉・コーンフレーク なたね油・スパゲッティ スマイルポテト すりおろしりんごゼリー・たこ焼き	たまねぎ・にんじん・こまつな・ミントマト オクラ・えのきたけ・西洋かぼちゃ 焼きのり・あおのり	458kcal 28.4g
12	木	魚のマヨネーズ磯辺焼き 切干大根の煮物 ミントマト 親子汁 みかん缶	粉乳 ★フルーツゼリー	まだい・クリーム・プロセスチーズ 油揚げ・豚もも・鶏卵・鶏もも 絹ごし豆腐・煮干し・かつお節 脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・なたね油・ごま	にんにく・しょうが・あおのり 切干しだいこん・にんじん・たまねぎ えだまめ・にがうり・ミントマト・こねぎ みかん缶詰・ぶどう飲料・寒天・ぶどう	468kcal 28.3g
13	金	けんちん汁 納豆 パナナ	牛乳 ココアワッフル	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・ココアワッフル	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ トウモロコシ・パナナ	426kcal 19.9g
14	土	夏野菜カレー 福神漬け アセロラゼリー	牛乳 バームクーヘン	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・アセロラゼリー バームクーヘン	にんじん・たまねぎ・にがうり 西洋かぼちゃ・なす・福神漬	440kcal 11.8g
16	月	豚汁 洋風厚焼き卵 オレンジ	粉乳 ★マフィンケーキ	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 豚ひき肉・鶏卵・カル鉄牛乳 脱脂粉乳・ホイップクリーム	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ミニカップマフィン	とうがんとにんじん・たまねぎ・こねぎ ごぼう・なす・しそ・こまつな バレンシアオレンジ	458kcal 24.0g
17	火	肉じゃが カレーコロケ すいか	粉乳 ★イエローピーチパンケーキ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ うずら卵水煮缶詰・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	じゃがいも・三温糖・なたね油・コロケ ホットケーキミックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・すいか もも缶詰	461kcal 20.2g
18	水	きびなごの唐揚げ もずくの酢の物 ミントマト 巨峰 冬瓜スープ	粉乳 ★きな粉トースト	きびなご・蒸しかまぼこ ボンレスハム・鶏卵・厚揚げ・煮干し 脱脂粉乳・きな粉	かたくり粉・なたね油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま・食パン・無塩バター	しょうが・あおのり・おきなわもずく・しそ きゅうり・にんじん・にがうり・こまつな ミントマト・ぶどう・とうがんとえのきたけ トウモロコシ	439kcal 23.3g
19	木	豆腐のミートグラタン 豆腐としめじのみそ汁 パナナ	麦茶 ★ぼたぼた焼き ★揚いりこ	木綿豆腐・豚ひき肉 バルメザンチーズ カル鉄牛乳・油揚げ・麦みそ 煮干し	なたね油・薄力粉・水・無塩バター 米・三温糖	茎にんにく・にんじん・たまねぎ・トマト ぶなしめじ・こねぎ・パナナ・味付けのり	459kcal 20.3g
20	金	【お誕生会】 ロコモコランチ ミニオンスポテト ウインナーソテー ブルーベリーゼリー わかめとえのきのスープ	麦茶 ケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ウインナー・煮干し	パン粉・三温糖・フライドポテト ブルーベリーゼリー・ショートケーキ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・サラダな きゅうり・ミントマト・わかめ・こねぎ えのきたけ	
21	土	ナポリタンスパゲッティ ましたけと南瓜のスープ オレンジ	牛乳 チョコタルト	豚もも・ウインナー・普通牛乳 木綿豆腐・煮干し	スパゲッティ・チョコタルト	たまねぎ・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・にんじん・なす・えのきたけ ましたけ・りょうとうもやし・西洋かぼちゃ こねぎ・バレンシアオレンジ	465kcal 18.6g
23	月	カントリースープ 季節のがね 梨	元気ヨーグルト ★すいかのクッキー	豚もも・ベーコン・さくらえび うずら卵水煮缶詰・油揚げ しらす干し・鶏卵	じゃがいも・なたね油・薄力粉 上新粉・元気ヨーグルト・アーモンド 三温糖・無塩バター・ごま	にんじん・とうがんとたまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・なす・えのきたけ・にがうり 西洋かぼちゃ・日本なし	463kcal 16.0g
24	火	ぶっかけうどん ふりかけ もものゼリー	粉乳 ★おとうふマフィン	鶏卵・ささ身・なると・しらす干し かつお節・脱脂粉乳・絹ごし豆腐	うどん・ごま・もものゼリー 有塩バター・薄力粉・三温糖	きゅうり・にんじん・わかめ・こまつな さくらんぼ缶詰・みかん缶詰・あおのり りんご	453kcal 21.4g
25	水	ぶりの塩焼き 野菜のなめ茸和え ミントマト パイン缶 南瓜のみそ汁	粉乳 ★じゃが芋ドーナツ	ぶり・油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳	三温糖・ごま油・ごま・じゃがいも ホットケーキミックス・なたね油 グラニュー糖	しょうが・大根・こまつな・切干しだいこん きゅうり・にんじん・オクラ・りょうとうもやし えのきたけ・ミントマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ	447kcal 24.7g
26	木	チャブチエ 青さと豆腐のすまし汁 パナナ	粉乳 ★ウインナーパイ	鶏卵・豚もも・絹ごし豆腐・煮干し かつお節・脱脂粉乳・ウインナー	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま パイ皮	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・生しいたけ・あおさ・こねぎ オクラ・パナナ	461kcal 22.6g
27	金	ひじきと大葉のつくね きんぴらごぼう ミントマト みかん缶 ミネストローネスープ	ジョア ★かぼちゃケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・豚もも・油揚げ ベーコン・鶏卵・カル鉄牛乳	かたくり粉・三温糖・水・ごま・じゃがいも マカロニ・ジョア・無塩バター ホットケーキミックス	ほしひじき・しそ・にんじん・たまねぎ しょうが・ごぼう・えのきたけ・にら ミントマト・みかん缶詰・西洋かぼちゃ	448kcal 19.1g
28	土	豚肉と厚揚げの味噌煮 肉団子 オレンジ	牛乳 メロンパン	豚もも・厚揚げ・麦みそ・普通牛乳	じゃがいも・三温糖・なたね油 メロンパン	にんじん・とうがんとごぼう・さやいんげん バレンシアオレンジ	469kcal 19.7g
30	月	野菜たっぷり汁 白身魚のフライ 梨	粉乳 ★クロックムッシュ	豚もも・しばえび・こういか あさり缶詰・油揚げ・脱脂粉乳 ロースハム・プロセスチーズ・鶏卵 カル鉄牛乳	じゃがいも・白身フライ・なたね油 食パン・三温糖	にんじん・とうがんとたまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・ほんしめじ・日本なし	450kcal 29.1g
31	火	焼きうどん 南瓜とわかめのみそ汁 海苔佃煮 りんごゼリー	アイスクリーム 蒸しケーキ	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ・油揚げ 麦みそ・煮干し	うどん・ごま油 すりおろしりんごゼリー 蒸しケーキ	たまねぎ・生しいたけ・キャベツ・にんじん 青ピーマン・こまつな・あおのり 西洋かぼちゃ・わかめ・こねぎ のりのつくだ煮	443kcal 13.9g

7日(土)・夏祭り

20日(金)・お誕生会～お米0.5合持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)

27日(金)・ひまわりクッキング～ロールパンサンド作り



### 夏野菜の収穫体験

夏野菜には、キュウリ、ナス、トマト、ピーマンなどたくさん種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも手軽に作れます。自分たちで苗を植え、毎日水をあげて育てた野菜の味は格別なおいしさです。

