



8月 給食献立表



2022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	月	鶏ごぼう煮 スパニッシュオムレツ オレンジ	粉乳 お芋屋さんのスイートポテト	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 ベーコン・カル鉄牛乳 ミックスチーズ・脱脂粉乳	さといも・なたね油・三温糖 スイートポテト	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・たまねぎ・えだまめ パレンシアオレンジ	441kcal 24.8g
2	火	夏野菜スープ いわし揚げ バナナ	粉乳 ★お好み揚げ	豚もも・しばえび・こういか あさり缶詰・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・しらす干し・蒸しかまぼこ 鶏卵	じゃがいも・緑豆はるさめ・なたね油 ながいも・薄力粉	にんじん・とうがん・ズッキーニ・なす 赤ピーマン・生しいたけ・こまつな・バナナ キャベツ・たまねぎ	462kcal 27.6g
3	水	魚の琉球天ぷら 凉拌絲 ミニトマト パイン缶 南瓜と豆腐のみそ汁	粉乳 ★ブルーベリージャムサンド	まだい・鶏卵・ボンレスハム・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ホイップクリーム	水・薄力粉・大豆油・緑豆はるさめ 三温糖・ごま油・食パン ブルーベリージャム	きゅうり・にんじん・りょくとうもやし ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・こねぎ	475kcal 27.4g
4	木	豚肉と野菜の和風煮 野菜コロッケ りんごゼリー	粉乳 ★人参ケーキ	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ さつま揚げ・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 コロッケ・大豆油 すりおろしりんごゼリー ホットケーキミックス・無塩バター	にんじん・とうがん・ごぼう・えだまめ にんじん	469kcal 21.7g
5	金	鶏肉のミラノ風 ナムル ミニトマト みかん缶 韓国風スープ	粉乳 ★ポケモンビスケット	鶏むね・鶏卵・パルメザンチーズ 脱脂粉乳・油揚げ・厚揚げ	薄力粉・パン粉・大豆油・ごま・三温糖 ごま油・無塩バター	パセリ・こまつな・にんじん りょくとうもやし・スイートコーン・ミニトマト みかん缶詰・味付けのリ・トウモロコシ	462kcal 36.3g
6	土	屋台風焼きそば 鶏の唐揚げ フライドポテト ピーチゼリー 野菜のカレースープ	アイスクリーム ムーンライト	豚もも・鶏もも・豚ひき肉・アイス	中華めん・かたくり粉・なたね油 フライドポテト・大豆油 すりおろしゼリーピーチ サブレ	にんじん・たまねぎ・こまつな・キャベツ しょうが・にんにく・西洋かぼちゃ・トマト にら	505kcal 18.1g
8	月	筑前煮 ひき肉のみそ焼き オレンジ	粉乳 ★フルーツサンド	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・豚ひき肉 鶏卵・麦みそ・脱脂粉乳・ホイップクリーム	さといも・なたね油・三温糖・パン粉 食パン	にんじん・さやいんげん・たけのこ 生しいたけ・大根・ごぼう・こねぎ たまねぎ・トウモロコシ・パレンシアオレンジ もも缶詰	472kcal 26.2g
9	火	チャンポン ふりかけ バナナ	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚ばら・豚もも・こういか・さくらえび あさり缶詰・蒸しかまぼこ・しらす干し かつお節・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	中華めん・なたね油・とりがら・ごま 薄力粉・三温糖・無塩バター ミルクチョコレート	りょくとうもやし・にんじん・こねぎ たまねぎ・こまつな・キャベツ・あおのり バナナ	436kcal 23.8g
10	水	白身魚のフリット きんぴらごぼう ミニトマト みかん缶 南瓜となすの味噌汁	粉乳 ★たこ焼きパン	まだい・豚もも・厚揚げ・麦みそ 煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 カル鉄牛乳・かつお節	薄力粉・水・大豆油・三温糖・ごま ホットケーキミックス・たこ焼き	ごぼう・にんじん・たまねぎ・ほんしめじ にら・ミニトマト・みかん缶詰 西洋かぼちゃ・なす・ぶなしめじ・葉ねぎ あおのり	468kcal 28.0g
12	金	けんちん汁 納豆和え オレンジ	粉乳 ★シュガーステイックパイ	鶏もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 糸引き納豆・しらす干し・鶏卵 脱脂粉乳	さといも・じゃがいも・なたね油・三温糖 ごま・ごま油・パイ皮・グラニュー糖	ごぼう・にんじん・たまねぎ・こねぎ こまつな・オクラ・りょくとうもやし パレンシアオレンジ	452kcal 24.9g
13	土	冷やしそうめん もずく ぶどうゼリー	牛乳 アスバラ菓子	鶏卵・普通牛乳	そうめん・大豆油 ぶどうゼリー・ビスケット	にんじん・わかめ・きゅうり・さくらんぼ缶詰 温州みかん・焼きのり・もずく	378kcal 13.2g
15	月	夏野菜カレー 福神漬け フルーツゼリー	牛乳 ココアワッフル	豚もも・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ももゼリー・ココアワッフル	にんじん・たまねぎ・なす・青ピーマン 西洋かぼちゃ・オクラ・福神漬	387kcal 11.9g
16	火	麻婆豆腐 ポーク焼売 オレンジ	粉乳 ★ミニカップケーキ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ しゅうまい・脱脂粉乳・ホイップクリーム	三温糖・かたくり粉・なたね油 ミニカップマフィン・ミルクチョコレート	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 パレンシアオレンジ	477kcal 23.5g
17	水	魚のサクサク焼き もやしのカレーサラダ なすと豆腐のスープ ミニトマト パイン缶	粉乳 ★ごまのスティッククッキー	まだい・ボンレスハム・しばえび こういか・あさり缶詰・絹ごし豆腐 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	パン粉・ごま・なたね油・ごま油・三温糖 薄力粉	りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・なす 葉ねぎ・ミニトマト・パインアップル缶詰	457kcal 24.9g
18	木	【おたんじょう会】 ロコモコランチ 醤油スバゲッティ スマイルポテト 和梨ゼリー 豆腐としめじのスープ	麦茶 ロールケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵・ベーコン 煮干し	パン粉・三温糖・スパゲッティ フライドポテト・大豆油・和梨ゼリー ショートケーキ	キャベツ・たまねぎ・にんじん・サラダ きゅうり・ミニトマト・えだまめ・ほんしめじ こねぎ・スイートコーン	
19	金	焼うどん 海苔のつくだ煮 南瓜と豆腐のみそ汁 バナナ	粉乳 ★パルミエ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ・油揚げ 絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	うどん・ごま油・パイ皮・グラニュー糖 ごま	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・のりのつくだ煮 西洋かぼちゃ・こねぎ・バナナ	464kcal 20.4g
20	土	豚汁 洋風厚焼き卵 りんごゼリー	牛乳 ジャムパン	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ 鶏ひき肉・鶏卵・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・三温糖 すりおろしりんごゼリー ジャムパン	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・なす りょくとうもやし・こまつな	443kcal 23.0g
22	月	チャブチェ 岩石揚げ 梨	元気ヨーグルト ★すいかのクッキー	鶏卵・豚ばら・豚もも・鶏卵	緑豆はるさめ・なたね油・三温糖・ごま 薄力粉・元気ヨーグルト・アーモンド ごま	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・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・日本なし	446kcal 14.2g
23	火	鶏肉の香味焼き ポロネーゼ ミニトマト オレンジ 厚揚げとえのきのスープ	麦茶 ★海おにぎり ★ゴーヤチップス&小魚	鶏もも・豚ひき肉・厚揚げ・煮干し さくらえび・かつお削り節	三温糖・マカロニ・米・ごま油 なたね油	にんじん・たまねぎ・トマト・ミニトマト パレンシアオレンジ・えのきたけ りょくとうもやし・トウモロコシ・わかめ にがり	458kcal 23.3g
24	水	ぶりのボン酢焼き さっぱり酢の物 ミニトマト パイン缶 豆腐の味噌汁	粉乳 ★メロンパントースト	ぶり・煮干し・鶏卵・しらす干し 油揚げ・木綿豆腐・麦みそ 脱脂粉乳	ごま油・緑豆はるさめ・三温糖・ごま 食パン・薄力粉・無塩バター	りょくとうもやし・オクラ・きゅうり・にんじん こまつな・ミニトマト・パインアップル缶詰 西洋かぼちゃ・こねぎ	476kcal 28.3g
25	木	ひじき入りつくね 野菜のツナ和え ミニトマト ピーチゼリー わかめとす揚げのみそ汁	粉乳 ★じゃが芋ドーナツ	鶏ひき肉・木綿豆腐・まぐろ缶詰 油揚げ・絹ごし豆腐・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳	かたくり粉・三温糖・水・ごま・ごま油 すりおろしゼリーピーチ 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	ほしひじき・にんじん・たまねぎ・しょうが きゅうり・キャベツ・えだまめ りょくとうもやし・ミニトマト・カットわかめ こねぎ	447kcal 23.3g
26	金	なかよし汁 白身フライ バナナ	ヤクルト ★チーズスカロップ	豚もも・油揚げ・蒸しかまぼこ・鶏卵 パルメザンチーズ	なたね油・白身フライ・大豆油 ヤクルト・薄力粉・三温糖 無塩バター	大根・にんじん・こまつな・たまねぎ 西洋かぼちゃ・生しいたけ・バナナ	457kcal 18.9g
27	土	ハヤシライス フルーツ和え	牛乳 南瓜マフィン	豚もも・豚ばら・普通牛乳	じゃがいも・なたね油 ピーチあわせゼリー カクテルゼリー・お米DE南瓜マフィン	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・バナナ みかん缶詰・もも缶詰・すいか パインアップル缶詰	467kcal 14.6g
29	月	肉味噌ラーメン 納豆 梨	粉乳 ★フルーツゼリー	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵・煮干し 糸引き納豆・脱脂粉乳・ホイップクリーム	中華めん・三温糖・なたね油・とりがら ぶたがら	しょうが・にんにく・りょくとうもやし にんじん・こまつな・たまねぎ・こねぎ スイートコーン缶詰・日本なし・みかん飲料 寒天・パレンシアオレンジ	454kcal 25.5g
30	火	きびなごの香味揚げ カレーパスタ トマト りんごゼリー 大根とにらのスープ	粉乳 ★いちごタルト風トースト	きびなご・豚もも・豚ひき肉 脱脂粉乳・ミックスチーズ	ごま油・かたくり粉・なたね油 スパゲッティ・大豆油 すりおろしりんごゼリー・食パン いちごジャム・有塩バター	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな トマト・大根・にら・りょくとうもやし・なす	451kcal 23.3g
31	水	豚肉と野菜の味噌煮 焼ししゃも オレンジ	アイスクリーム バームクーヘン	豚もも・厚揚げ・蒸しかまぼこ 麦みそ・ししゃも・アイス	さといも・じゃがいも・三温糖・なたね油 バターケーキ	にんじん・大根・ごぼう・えだまめ パレンシアオレンジ	457kcal 22.3g



6日(土)・・・夏祭り
 18日(木)・・・おたんじょう会・・・お米0.5合を持たせてください。(たんぼぼ、すみれ、ひまわり)
 20日(土)・・・ひまわり組 親子クッキング① 手作り味噌を使って

