

8月 給食献立表

2024年

3歳以上児

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	栄養量
1 木	ごはん みそ汁 さけのトマチー焼き ココロコサラダ オレンジ	牛乳 パインドーナツ	油揚げきざみ・淡色辛みそ さけ切り身40g・ミックスチーズ・牛乳 絹ごし豆腐	米・さつまいも・オリーブ油 マヨネーズ・砂糖・白すりごま ホットケーキミックス・揚げ油	スナックえんどう冷凍・たまねぎ・トマト きゅうり・コーン・にんじん・むきえだまめ オレンジ・パインアップル缶詰	エネルギー(kcal) 576 たんぱく質(g) 23.4 脂質(g) 17.0 食塩相当量(g) 1.5
2 金	あんかけ焼きそば わかめスープ フルーツ牛乳かん	牛乳 焼きおにぎり	豚もも肉スライス・むきえび カットわかめ・木綿豆腐・牛乳・粉寒天 ダイスターズ・糸かつお	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・白すりごま・米	はくさい・チンゲン菜・にんじん かぼちゃスライス・長ネギ・白桃缶・貴桃缶	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 25.1 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 2.1
3 土	ハヤシライス カラフルスープ フルーツゼリー	牛乳 おこのみドーナツ	牛もも肉スライス・ウインナー・牛乳 あおりの・干しえび	米・オリーブ油・小麦粉 クールゼリーの素 ホットケーキミックス・マヨネーズ 揚げ油	たまねぎ・エリンギ・なす 黄ピーマンスライス・とうがんとトマト・コーン むきえだまめ・パイン缶3号缶・白桃缶 西洋なし缶詰・キャベツ・長ネギ	エネルギー(kcal) 605 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.6
4 日	ごはん みそ汁 かじきのごまかつ かぼちやいもサラダ キウイフルーツ	牛乳 ハムコーン蒸しパン	油揚げきざみ・淡色辛みそ めかじき切り身40g・牛乳・調整豆乳 ローズハムスライス	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・さつまいもスライス マヨネーズ・ホットケーキミックス・油	もやし・いんげん・かぼちやスライス きゅうり・たまねぎ・レーズン キウイフルーツ・コーン	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 21.6 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.7
5 月	ガバオな親子丼 野菜たっぷりみそ汁 そらいろゼリー	牛乳 おやつナポリタン	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 淡色辛みそ・杏仁豆腐・牛乳 ウインナー・パルメザンチーズ	米・油・砂糖・カットゼリー・スパゲティ 食塩不使用バター	たまねぎ・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・黄ピーマンスライス ズッキーニ・ダイス・なす・かぼちやスライス アスパラガス・みょうが	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 23.0 脂質(g) 13.4 食塩相当量(g) 1.7
6 火	ごはん 中華スープ マーボードウ とうがんのサラダ バナナ	牛乳 じゃがボール	カニ風味フレーク・木綿豆腐・豚ひき むきえび・牛乳・おから	米・ごま油・砂糖・かたくり粉 マヨネーズ・チルドポテト・油	チンゲン菜・もやし・しょうが・長ネギ にんじん・とうがんときゅうり・ばなな	エネルギー(kcal) 617 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 23.6 食塩相当量(g) 1.9
7 水	サラダみぞれうどん まめびよココア味 たらのおクラ天 すいか	牛乳 おやつピラフ	しらす干し・鰹節・まめびよココア味 たら切り身40g・牛乳 カニ風味フレーク	うどん冷凍・てんぷら粉・揚げ油・米 食塩不使用バター	トマト・きゅうり・だいこんおろし オクラきざみ・すいか・たまねぎ・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 24.8 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 2.5
8 木	たこ焼きチャーハン きのこスープ ユーリンチー メロン	牛乳 ケーキサレ	カットタコ・糸かつお・鶏もも40g・牛乳 調整豆乳・ツナ	米・揚げ玉・油・かたくり粉・小麦粉 揚げ油・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス	キャベツ・長ネギ・刻み紅生姜・チンゲン菜 エリンギ・えのきたけ マッシュルーム水煮缶詰・コーン・しょうが メロン・たまねぎ	エネルギー(kcal) 608 たんぱく質(g) 24.6 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 2.0
9 金	セルフバーガー ジュース てりやきハンバーガー ポテトサラダ オレンジ	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・牛乳 ローズハムスライス・昆布つくだ煮	パンズ50g・パン粉・油・砂糖 チルドポテト・マヨネーズ・米 白すりごま	飲む野菜と果実デザート・たまねぎ きゅうりにんじん・オレンジ	エネルギー(kcal) 598 たんぱく質(g) 21.7 脂質(g) 20.4 食塩相当量(g) 2.1
10 土	ごはん みそ汁 ずぼら焼き鳥 春雨サラダ キウイフルーツ	牛乳 かぼちやケーキ	淡色辛みそ・鶏もも20g カニ風味フレーク・牛乳	米・砂糖・油・かたくり粉・春雨 マヨネーズ・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	なす・たまねぎ・にんじん・長ネギ・キャベツ むきえだまめ・トマト・ゴールドキウイ かぼちやピューレ	エネルギー(kcal) 603 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 21.1 食塩相当量(g) 2.0
11 日	キーマカレー やさしいたっぷりスープ かき氷ゼリー	牛乳 アメリカンドッグ	牛ひき・豚ひき・牛乳・ウインナー	米・油・クールゼリーの素 永みつブルーハワイ ホットケーキミックス・揚げ油	たまねぎ・コーン・キャベツ かぼちやスライス・スナックえんどう冷凍 えのきたけ・長ネギ	エネルギー(kcal) 652 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 23.3 食塩相当量(g) 1.9
12 月	ごはん 中華スープ エビと豆腐のチリソース パンパンサラダ バナナ	牛乳 おやつ焼きそば	むきえび・木綿豆腐・鶏ささみ 淡色辛みそ・牛乳・豚ひき・あおりの	米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油 マヨネーズ・ねりごま・蒸し中華めん	しめじ・たけのこ・にんじん・長ネギ たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン ばなな・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 583 たんぱく質(g) 27.4 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.6
13 火	ごはん 盆汁 さけのてり焼き かぼちや煮物 りんご	牛乳 カレー風味パン	刻み昆布・油揚げきざみ さけ切り身40g・カットタコ・牛乳 ミックスチーズ・ウインナー	米・チルドポテト・砂糖 ホットケーキミックス・マヨネーズ	なす・いんげん・みょうが・かぼちや乱切り とうがんとリンゴ	エネルギー(kcal) 552 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 13.6 食塩相当量(g) 2.0
14 水	さっぱりそうめん お野菜天 カクテルゼリー	牛乳 おやつチャーハン	鶏ささみ・牛乳・豚ひき・あおりの	そうめん・てんぷら粉・揚げ油 カクテルゼリー・米・油	きゅうり・みょうが・だいこんおろし・なす かぼちやスライス・たまねぎ・コーン にんじん・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 550 たんぱく質(g) 23.1 脂質(g) 9.2 食塩相当量(g) 1.4
15 木	ごはん すいとん汁 とうふステーキ 大学芋 梨	牛乳 甘食	木綿豆腐・牛乳・卵	米・ほうとう・さといも・かたくり粉・油 ベーコンスライス・牛乳・水あめ 黒いりごま・小麦粉・三温糖	ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・しめじ いんげん・だいこんおろし・日本なし	エネルギー(kcal) 630 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 11.3 食塩相当量(g) 1.3
16 金	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 あつあげ炒め オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	さば切り身40g・淡色辛みそ・厚揚げ 牛乳・きな粉	米・砂糖・ごま油・黒砂糖・かたくり粉	かぼちやスライス・たまねぎ・いんげん しょうが・むきえだまめ・にんじん・もやし オレンジ	エネルギー(kcal) 577 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 16.9 食塩相当量(g) 2.0
17 土	ごはん コンソメスープ ハワイアンポークソテー やさしいサラダ バナナ	牛乳 キャベチーお好み焼き	豚肩ロース肉スライス40g・牛乳 ミックスチーズ・干しえび・あおりの	米・油・白すりごま・砂糖・マヨネーズ 小麦粉	ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ パインアップル缶詰・アスパラガス・絹さや キャベツ・にんじん・コーン・ばなな	エネルギー(kcal) 573 たんぱく質(g) 19.0 脂質(g) 17.9 食塩相当量(g) 1.2
18 日	ごはん みそ汁 とりのから揚げ 冷ややっこ りんご	牛乳 おやつビーフン	淡色辛みそ・鶏もも40g・絹ごし豆腐 糸かつお・牛乳 豚肩ロース肉スライス	米・さつまいもスライス・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・揚げ玉・ビーフン 油・砂糖	キャベツ・にんじん・しょうが・長ネギ みょうが・リンゴ・たまねぎ・もやし・にら	エネルギー(kcal) 564 たんぱく質(g) 20.8 脂質(g) 17.6 食塩相当量(g) 1.7
19 月	食パン・ジャム コーンポタージュ ヒレカツ ラタトゥイユ キウイフルーツ	牛乳 おやつ焼きうどん	調整豆乳・豚ヒレ肉40g ベーコンスライス・牛乳・豚ひき 糸かつお	食パン50g・いちごジャム・小麦粉 パン粉・揚げ油・油・砂糖・うどん冷凍 ごま油	コーン・なす乱切り・たまねぎ ズッキーニ・ダイス・キウイフルーツ キャベツ・にんじん・ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 566 たんぱく質(g) 26.0 脂質(g) 18.9 食塩相当量(g) 2.6
20 火	スパゲティミートソース なつやすいスープ ぶどうゼリー	牛乳 ゆかりおにぎり	牛ひき・ウインナー・牛乳・しらす干し	スパゲティ・砂糖・グレープゼリーの素 米	たまねぎ・にんじん・トマト缶 ズッキーニ・ダイス・トマト・オクラきざみ ゆかり	エネルギー(kcal) 592 たんぱく質(g) 20.5 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 1.5
21 水	ごはん みそ汁 さけのオニコーン焼き ささみ野菜和え バナナ	牛乳 まっちゃん蒸しパン	カットわかめ・油揚げきざみ 淡色辛みそ・さけ切り身40g・鶏ささみ 牛乳・調整豆乳・つぶあん	米・チルドポテト・油・マヨネーズ・砂糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・コーン・トマト缶 黄ピーマンスライス・ばなな	エネルギー(kcal) 601 たんぱく質(g) 24.1 脂質(g) 18.0 食塩相当量(g) 1.9
22 木	シーフードカレー いろどりサラダ メロンゼリー	牛乳 ポテトフライ	シーフードミックス・ツナ缶 ホイップクリーム・牛乳	米・油・砂糖・メロンゼリーの素 フレンチフライポテト・揚げ油	にんじん・たまねぎ・りんご・もやし・小松菜 しめじ・黄ピーマンスライス 赤ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 575 たんぱく質(g) 16.0 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 2.1
23 金	カラフルピラフ ジュース ハンバーグ&エビフライ コールスローサラダ すいか	牛乳 クレープ(ブルーベリー)	鶏むね皮なしコマ・牛ひき・豚ひき 牛乳・尾付き伸ばし海老 ローズハムスライス	米・食塩不使用バター・パン粉・油 砂糖・小麦粉・マヨネーズ フレンズクレープ	にんじん・たまねぎ・コーン・むきえだまめ 赤ピーマンスライス 飲む野菜と果実グレープ味・キャベツ きゅうり・すいか	エネルギー(kcal) 702 たんぱく質(g) 25.8 脂質(g) 24.8 食塩相当量(g) 1.5
24 土	ごはん とん汁 あかうおの煮つけ とうふおろし和えサラダ キウイフルーツ	牛乳 ココアバナナケーキ	豚もも肉スライス・油揚げきざみ 淡色辛みそ・赤魚切身40g 絹ごし豆腐・牛乳・調整豆乳	米・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	なす・オクラ・みょうが・しょうが アスパラガス・長ネギ・だいこんおろし キウイフルーツ・バナナ	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 24.3 脂質(g) 13.3 食塩相当量(g) 1.7
25 日	ごはん 豆乳スープ コロッケ ナスのみそ炒め 梨	牛乳 焼きセサミドーナツ	調整豆乳・牛ひき・豚ひき 淡色辛みそ・牛乳・木綿豆腐	米・油・チルドポテト・小麦粉・パン粉 砂糖・ホットケーキミックス 黒いりごま	かぼちやスライス・チンゲン菜・えのきたけ たまねぎ・コーン・なす乱切り ピーマンスライス・赤ピーマンスライス 日本なし	エネルギー(kcal) 615 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.3
26 月	ごはん みそ汁 ぶたのしょうが焼き かぼちや和風サラダ りんご	牛乳 きなこバナナ蒸しパン	油揚げきざみ・淡色辛みそ 豚肩ロース肉スライス・牛乳 調整豆乳・きな粉	米・砂糖・油・マヨネーズ ホットケーキミックス	なす・もやし・たまねぎ・しょうが かぼちやスライス・しめじ・キャベツ にんじん・コーン・リンゴ・バナナ	エネルギー(kcal) 580 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 1.6
27 火	ごはん みそ汁 さけフライタルタル なすお浸し バナナ	牛乳 じゃが芋の洋風チヂミ	淡色辛みそ・さけ切り身40g 油揚げきざみ・糸かつお・牛乳 ミックスチーズ	米・さつまいもスライス・小麦粉 パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖 チルドポテト・油	ほうれんそう・えのきたけ・レモン・たまねぎ きゅうり・なす・もやし・にんじん・ばなな	エネルギー(kcal) 557 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 2.0
28 水	ごはん すまし汁 たらすぶた風 はるさめちゅうかサラダ キウイフルーツ	牛乳 ツナマヨパン	たら切り身40g・カットわかめ ローズハムスライス・牛乳・ツナ	米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・油 春雨・ごま油・ホットケーキミックス マヨネーズ	アスパラガス・しめじ・コーン・たまねぎ ピーマンスライス・にんじん・たけのこ水煮 きゅうり・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 572 たんぱく質(g) 21.8 脂質(g) 14.4 食塩相当量(g) 2.3
29 木	ごはん ちゅうかスープ やき肉 チョレギサラダ メロン	牛乳 米粉ブラウニー	牛ばら肉スライス・淡色辛みそ 木綿豆腐・刻みりのり・牛乳	米・ごま油・白すりごま・砂糖 かたくり粉・米粉・油・三温糖	大根・にんじん・にら・たまねぎ・レタス きゅうり・トマト・レモン・メロン	エネルギー(kcal) 607 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 26.7 食塩相当量(g) 1.3
30 金	冷やしちゅうか とうふのにんじゃ揚げ フルーツ杏仁	牛乳 しゃげわかめおにぎり	鰹節・ローズハムスライス 木綿豆腐・ツナ・杏仁豆腐・牛乳 さけ骨取り80g・炊込みわかめ	ラーメン・砂糖・ごま油・白すりごま かたくり粉・揚げ油・米	きゅうり・もやし・にんじん・コーン・青ねぎ あんず缶詰・パインアップル缶詰 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 593 たんぱく質(g) 24.7 脂質(g) 16.5 食塩相当量(g) 2.5
31 土	ごはん すまし汁 さわらのミラノ風カツレツ トマトおろし和え バナナ	牛乳 プリン	さわら切り身40g・パルメザンチーズ ツナ・牛乳・ホイップクリーム	米・花巻・かたくり粉・パン粉・油 プリンミックス・カラメルシロップ	チンゲン菜・にんじん・トマト・きゅうり コーン・むきえだまめ・だいこんおろし ばなな・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 588 たんぱく質(g) 21.2 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.3

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
590 kcal	22.0 g	17.2 g	87.2 g	219 mg	2.1 mg	141 μgRAE	0.31 mg	0.36 mg	27 mg	4.1 g	1.8 g

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。