

8月 給食献立表											
3歳以上児											
日	曜	屋 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	土	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグとウインナー マカロニチリコンカン キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	スクランブルエッグ・ウインナー 豚ひき・ミックスビーンズ・牛乳・ツナ ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・シェルマカロニ ぎょうざの皮	ほうれんそう・たまねぎ・キウイフルーツ ピーマンスライス・コーン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	606 22.9 21.9 1.5
2	日	カレーぶっかけうどん まめびよ ポテトえびフライ ヨーグルト寒天	牛乳 じゃこせんべい	ツナ・まめびよバナナ味 尾付き伸ばし海老・プレーンヨーグルト 牛乳・しらす干し・糸かつお	うどん冷凍・油・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・砂糖・いちごソース 米・ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん ピーマンスライス・粉寒天	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	581 20.5 17.9 2.2
3	月	ごはん みそ汁 チキン南蛮 ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ジャムサンド	刻み油揚げ・淡色辛みそ・鶏もも40g 牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 マヨネーズ・食パン・イチゴジャム	なすダイスカット・もやし・レモン・たまねぎ きゅうり・干しひじき・刻み昆布 切干しだいこん・にんじん 乾しいたけスライス・リンゴ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	580 19.1 16.8 2.3
4	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 ところてんサラダ パナナ	牛乳 カルピス蒸しパン	絹ごし豆腐・さば切身40g・淡色辛みそ 鶏糸卵・牛乳・カルピス	米・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス 油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・ところてん・レタス・きゅうり・トマ ばなな	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	570 20.6 15.0 1.9
5	水	とりてり親子丼 なつやすみみそ汁 冷ややつこ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 淡色辛みそ・絹ごし豆腐・糸かつお 牛乳	米・油・砂糖・揚げ玉 フレンチフライポテト・揚げ油	たまねぎ・オクラきざみ・なすダイスカット むきえだまめ・コーン・ズッキーニダイス 長ねぎ・みょうが・オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	605 25.3 20.4 1.8
6	木	冷やしちゅうか ジュース ふわふわお焼き もも杏仁	牛乳 サラダ巻き	鶏糸卵・ロースハムスライス はんぺん・木綿豆腐・しらす干し 糸かつお・杏仁豆腐・牛乳 たまごサラダ・カニ風味フレーク	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・マヨネーズ・米	きゅうり・もやし・飲む野菜と果実デザート ブロックリー・にんじん・白桃缶・黄桃缶 さくらんぼ缶詰・焼きのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	657 24.1 15.7 2.9
7	金	ごはん はるさめスープ スタミナ焼き オクラとツナのごまサラダ バナナ	牛乳 ビスケットスコーン	カニ風味フレーク・牛ももスライス 淡色辛みそ・ツナ・牛乳 プレーンヨーグルト	米・春雨・油・白すりごま・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	ほうれんそう・カットわかめ・大根・にんじん たまねぎ・にら・もやし・オクラきざみ キャベツ・コーン・ばなな	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	628 22.8 20.5 2.1
8	土	たこ焼きチャーハン エビやさいスープ あじ南蛮漬け マンゴープリン	牛乳 そうめんチャンプルー	カットタコ・糸かつお・むきえび あじ切身40g・牛乳・豚ももスライス	米・揚げ玉・油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・ごま油・マンゴープリン・そうめん	キャベツ・長ねぎ・ズッキーニダイス・コーン むきえだまめ・エリンギ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・みょうが・きゅうり マンゴー・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	592 28.1 13.8 1.5
9	日	煮込みハンバーグバスタ やさいたっぷりスープ トマトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・牛乳・卵 プレーンヨーグルト	スパゲティ・パン粉・油・砂糖 食塩不使用バター・小麦粉 白いりごま・オリーブ油・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ ほうれんそう・トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・レモン・パイン缶・みかん缶 白桃缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	664 25.5 19.2 1.9
10	月	コッペパン・ジャム とうもろこしスープ かぼちゃコロッケ シーフードマリネ りんご	牛乳 焼き鳥チャーハン	牛ひき・カットいか・むきえび・カットタコ 牛乳・鶏もも皮なしコマ	コッペパン50g・ブルーベリージャム 小麦粉・パン粉・油・砂糖・オリーブ油 米	コーン・クリームコーン缶・ほうれんそう たまねぎ・かぼちゃダイス・きゅうり 赤ピーマンスライス・リンゴ・長ねぎ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	580 22.4 14.0 2.0
11	火	ハヤシライス カラフルスープ 彩りポテサラ フルーツゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・ウインナー・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・小麦粉・チルドポテト マヨネーズ・黒いりごま クールゼリーの素 ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 とうがんとトマト・黄ピーマンスライス むきえだまめ・キャベツ・きゅうり パイン缶3号缶・マンゴー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	667 22.8 18.8 2.5
12	水	ごはん すまし汁 あじピザふう焼き やさい豆腐サラダ キウイフルーツ	牛乳 ぶどうパン	あじ切身40g・ミックスチーズ 絹ごし豆腐・牛乳・調製豆乳	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ・トマト たまねぎ・ピーマンスライス なすダイスカット・むきそらまめ・絹さや レタス・キウイフルーツ・干しぶどう	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	595 23.8 16.7 1.8
13	木	ジュースー そうめん汁 うちな一天ぶら 沖縄ウチサ オレンジ	牛乳 ミルクもち	豚ばらスライス・鶏糸卵 めかじき切身40g・卵・ツナ・牛乳 きな粉	米・そうめん・小麦粉・揚げ油・ごま油 砂糖・かたくり粉	刻み昆布・にんじん・乾しいたけスライス 青ねぎ・ゴーヤスライス・きゅうり・たまねぎ カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	643 26.1 22.9 2.2
14	金	ツナトマトパスタ やさい和風スープ チキンサラダ メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	ツナ・パルメザンチーズ・ささみコマ ホイップクリーム・牛乳・カットタコ・卵 糸かつお	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・メロンゼリーの素・揚げ玉 小麦粉・油	たまねぎ・ダイストマト缶・はくさい・大根 もやし・えのきたけ・絹さや・ブロックリー にんじん・みずな・コーン・キャベツ・長ねぎ あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	658 28.2 24.6 1.8
15	土	麦めし すいとん汁 とりの照り焼き さつま芋の甘煮 なし	牛乳 ミルクカルピスカン	木綿豆腐・鶏もも40g・牛乳・カルピス	米・押麦・小麦粉・さといも・砂糖 さつまいもスライス	ごぼう・にんじん・大根・なし・粉寒天	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	612 19.2 13.1 1.6
16	日	ごはん すまし汁 さけフライタルタル ラトウエイ パナナ	牛乳 ウインナーまん	さけ切身40g・ベーコンスライス・牛乳 ウインナー	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・油	えのきたけ・オクラきざみ・エリンギ・レモン たまねぎ・きゅうり・なすダイスカット ズッキーニダイス・ばなな	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	638 24.5 21.9 2.2
17	月	ごはん コンソメスープ ハワイアンチキンソテー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 カレマヨトースト	鶏もも40g・牛乳・ベーコンスライス ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・マカロニ マヨネーズ・食パン30g	かぼちゃスライス・ほうれんそう・パイン缶 キャベツ・たまねぎ・コーン・レーズン オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	642 20.1 23.1 1.6
18	火	ごはん 台湾風ビーフンスープ いか焼きバーグ おいもレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 豆花・トウファ	豚ももスライス・むきえび・カットいか 鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳 ゆであずき2号缶	米・ビーフン・油・砂糖・かたくり粉 さつまいもスライス やわらか豆乳デザート さつまいもダイス・三温糖	キャベツ・にんじん・きくらげ・もやし・長ねぎ 青ねぎ・しょうが・干しぶどう・レモン キウイフルーツ・マンゴー	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	560 21.6 10.8 1.4
19	水	ごはん すまし汁 とうふステーキ ぶたしやぶサラダ すいか	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	木綿豆腐・パルメザンチーズ 豚ももスライス10g・牛乳	米・かたくり粉・オリーブ油・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・ホットケーキミックス イチゴジャム	なすダイスカット・オクラきざみ・みょうが レタス・きゅうり・トマト・カットわかめ・すいか	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	566 20.0 17.3 1.3
20	木	ごはん みそ汁 かつおやさいフライ トマトおろし和え パナナ	牛乳 米粉ブラウニー	刻み油揚げ・淡色辛みそ かつお切身40g・ツナ・牛乳・木綿豆腐	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 砂糖・米粉・かたくり粉・油・三温糖	キャベツ・絹さや・しょうが・にんじん・トマト きゅうり・黄ピーマンスライス・むきえだまめ だいこんおろし・ばなな	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	578 21.1 17.7 1.8
21	金	ソース焼きそば もやしスープ とりからポテト タコさんウインナー かき氷なゼリー	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	豚ももスライス・糸かつお・鶏もも40g 赤ウインナー・牛乳	蒸し中華めん・ごま油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油 フレンチフライポテト・油 クールゼリーの素 氷みつブルーハワイ フレンスクレープ	キャベツ・にんじん・ピーマンスライス もやし・えのきたけ・絹さや・しょうが	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	684 24.4 27.1 2.3
22	土	ごはん みそ汁 しゃけマヨコーン焼き たぬき豆腐 オレンジ	牛乳 クッキー	刻み油揚げ・淡色辛みそ さけ切身40g・絹ごし豆腐 カニ風味フレーク・牛乳・卵	米・チルドポテト・小麦粉・マヨネーズ 油・揚げ玉・食塩不使用バター・砂糖	たまねぎ・コーン・なめこ水煮缶詰 カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	598 21.9 23.4 1.3
23	日	生姜焼き丼 みぞれ汁 切干し煮 ピーチゼリー	牛乳 コンソメパンチ	豚ももスライス・うずら卵水煮缶詰 だいず水煮・刻み油揚げ ホイップクリーム・牛乳	米・油・砂糖・ピーチゼリーの素 じゃがいも・揚げ油	オクラ・たまねぎ・なす乱切り ピーマンスライス・しょうが かぼちゃスライス・アスパラガス・コーン だいこんおろし・切干しだいこん・にんじん 絹さや	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	575 21.9 17.0 1.6
24	月	ごはん 夏野菜の豚汁 いわしバーグ あおな納豆和え パナナ	牛乳 お好み焼き	豚ももスライス・淡色辛みそ いわしすり身・木綿豆腐 挽きわり納豆・しらす干し・刻み油揚げ 牛乳・ツナ・糸かつお	米・パン粉・油・小麦粉	なすダイスカット・ズッキーニダイス かぼちゃダイス・にんじん・レンコンスライス しょうが・小松菜・ばなな・キャベツ あおのり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	581 26.9 16.9 2.0
25	火	冷やしラーメン チンジャオロース フルーツ豆乳プリン	牛乳 焼きもちおにぎり	ロースハムスライス・牛もも細切り 牛乳・糸かつお	ラーメン・砂糖・ねりごま・ごま油 かたくり粉・やわらか豆乳デザート・米 食塩不使用バター	きゅうり・レタス・もやし・コーン ピーマンスライス・たけのこ水煮・にんじん たまねぎ・白桃缶・みかん缶 さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	607 25.4 13.5 2.5
26	水	セルフバーガー コーンポタージュ えびかつ アボカドサラダ パナナ	牛乳 おやつナポリタン	調製豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	パンズ50g・かたくり粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖・オリーブ油 スパゲティ・油・食塩不使用バター	コーン・アボカド・レタス・きゅうり・たまねぎ トマト・ばなな・ピーマンスライス	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	550 24.3 18.0 2.4
27	木	マーボー茄子丼 やさいかき玉汁 さっぱりサラダ そらいろゼリー	牛乳 おさつスティック	豚ひき・淡色辛みそ・卵・杏仁豆腐 牛乳	米・油・かたくり粉・白いりごま・春雨 砂糖・カットゼリー・さつまいも	なす乱切り・ピーマンスライス 赤ピーマンスライス・たまねぎ・にんじん ズッキーニダイス・しょうが・みずな・もやし むきえだまめ・みょうが・きゅうり・レモン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	585 17.2 16.0 1.8
28	金	ごはん みそ汁 かじきごまかつ やさいなめ茸和え オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐・淡色辛みそ めかじき切身40g・カニ風味フレーク 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃスライス・きゅうり アスパラガス・コーン・だいこんおろし なめ茸・オレンジ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	571 23.8 13.4 1.7
29	土	ごはん たまごスープ やき肉 チョレギサラダ バナナ	牛乳 サモサ	卵・牛ももスライス・淡色辛みそ 木綿豆腐・牛乳	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま 砂糖・チルドポテト・はるまきの皮 揚げ油	大根・にんじん・にら・長ねぎ・たまねぎ レタス・きゅうり・トマト・刻みのり・レモン ばなな・コーン	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	558 22.1 16.7 1.6
30	日	さっぱりそうめん まめびよ お野菜天 フルーツカクテル	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	しつとりそぼろ卵・まめびよイチゴ味 むきえび・牛乳・鶏むね皮なしコマ ウインナー	そうめん・てんぷら粉・揚げ油・米	きゅうり・トマト・みょうが・だいこんおろし なす・かぼちゃスライス・たまねぎ・コーン びわ缶・白桃缶・洋なし缶	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	600 20.1 13.0 1.8
31	月	野菜キーマカレー やさいきのこスープ じゃがバター カルピスポンチ	牛乳 オレンジチーズケーキ	牛ひき・豚ひき・カルピス・牛乳 クリームチーズ・調製豆乳	米・油・チルドポテト 食塩不使用バター・カクテルゼリー ホットケーキミックス・砂糖 オレンジマーマレード	たまねぎ・トマト・なすダイスカット ピーマンスライス・黄ピーマンスライス りんご・キャベツ・しめじ・えのきたけ にんじん・セロリ・アスパラガス・コーン 白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	686 17.6 21.1 1.7

☆ 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
607 kcal	22.7 g	18.0 g	89.1 g	228 mg	2.4 mg	139 μgRAE	0.30 mg	0.37 mg	26 mg	4.7 g	1.9 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。