

8月 給食献立表

令和5年

後・完了期

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
1	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの土佐漬け みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了)・きな粉 ソフト豆腐・赤色甘みそ かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)・粉ミルク(後期)	米・顆粒コンソメ・車糖 じゃがいも ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし 食塩
2	水	ごはん マーボー春雨 和え物 スープ	パンケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・普通ほるさめ 合挽ミンチ(完了)・車糖 顆粒コンソメ・麩 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 生しいたけ・キャベツ・きゅうり カットわかめ・えのきたけ パインアップル缶	こいくちしょうゆ・食塩
3	木	ごはん たららの味噌焼き おかつお和え すまし汁	抹茶小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・かつお節 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖・麩 白玉粉・上新粉 ゆで小豆パウチ	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・たまねぎ	清酒・こいくちしょうゆ 食塩・抹茶 かつお・昆布だし
4	金	イエローロール(完了) ごはん(後期) ポトフ 大豆サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	イエローロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・キャベツ・きゅうり りんご・ゆかりふりかけ	食塩・ケチャップ・番茶
5	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ	食塩・番茶
7	月	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・いりごま じゃがいも・麩・白玉粉 上新粉・かたくり粉	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
8	火	ごはん 高野豆腐の含め煮 きゅうりの中華和え すまし汁	バナナケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん・車糖 ごま油・ホットケーキミックス	にんじん・大根・乾しいたけ きゅうり・ほうれんそう カットわかめ・バナナ	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
9	水	夏野菜カレー さわやかサラダ	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・大豆水煮 顆粒コンソメ・かたくり粉 調合油 ホットケーキミックス いりごま・すりごま 牛肉(完了)	西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・赤パプリカ 黄パプリカ・なす・キャベツ きゅうり・みかん缶	カレー粉・ケチャップ・食塩 穀物酢
10	木	ごはん たららの照り焼き 酢の物 みそ汁	フルーツ寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・なす・ぶなしめじ パインアップル缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩・煮干しだし
11	金	山の日 (休園日)					
12	土	弁当日	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
14	月	弁当日	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	自然素材のお菓子		
15	火	ごはん たららの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖	切干しだいこん・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ カットわかめ・みかん缶・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
16	水	ごはん チンジャオオコース きゅうりの中華和え スープ	キャロットケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 赤色甘みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・かたくり粉・車糖 顆粒コンソメ・ごま油 冷凍コーン ホットケーキミックス 牛肉(完了)	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ・きゅうり・キャベツ カットわかめ	こいくちしょうゆ・食塩
17	木	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き(完了) 鶏ミンチのごま味噌焼き(後期) サラダ みそ汁	フルーツ白玉 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	米・白味噌・車糖・すりごま 冷凍コーン・調合油 白玉粉・上新粉	キャベツ・きゅうり・にんじん たまねぎ・パインアップル缶 みかん缶・もも缶	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・食塩 煮干しだし
18	金	食パン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 春雨サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 赤色甘みそ 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・普通ほるさめ 車糖・ごま油・たけや味噌 すりごま 米(後期・完了) 食パン(完了)	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢・清酒・番茶
19	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐 淡色辛みそ 鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん	こいくちしょうゆ 番茶・煮干しだし かつお・昆布だし
21	月	ごはん たららの西京焼き ゆかり和え みそ汁	小豆団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌・白玉粉 上新粉・ゆで小豆パウチ	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 煮干しだし
22	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) きざみのり和え みそ汁	りんごケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了)・きな粉 ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・冷凍いんげん・いりごま 車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・はくさい キャベツ・キザミノリ カットわかめ	こいくちしょうゆ 煮干しだし
23	水	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル みそ汁	ふかし芋 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・いりごま・ごま油 じゃがいも・さつまいも	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
24	木	ごはん たららのコーンマヨ焼き ひじき煮 すまし汁	フルーツミックス 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・冷凍コーン・マヨドレ 乾燥ひじき・車糖・麩	しょうが・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・グリーンピース えのきたけ・みかん缶 パインアップル缶・もも缶	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし
25	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) ツナサラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	ハニーロール(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ マヨドレ・わかめふりかけ 牛肉(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ・りんご	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
26	土	中華おこわ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ(後期・完了)	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
28	月	ごはん たららの塩焼き ひじきサラダ みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・乾燥ひじき・冷凍コーン 車糖・ごま油・白玉粉 上新粉	きゅうり・キャベツ・にんじん たまねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢 煮干しだし
29	火	ごはん なすと豚肉の味噌炒め(完了) なすと鶏ミンチの味噌炒め(後期) きゅうりの浅漬け みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 赤色甘みそ・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	米・ごま油・車糖 さつまいも ホットケーキミックス	なす・たまねぎ・にんじん きゅうり	清酒・こいくちしょうゆ 昆布茶・食塩 煮干しだし
30	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・車糖 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ はくさい・カットわかめ りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
31	木	ごはん たららのカレー風味焼き 切干大根の煮物 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	またら・淡色辛みそ こしあん 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌 冷凍グリーンピース	しょうが・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・ぶなしめじ・寒天	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	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	食塩相当量
405 kcal	17.8 g	10.4 g	63.5 g	183 mg	1.8 mg	164 μg	0.35 mg	0.29 mg	25 mg	1.6 g

・材料入荷の都合により変更する場合があります。
 ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
 ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
 ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。