

8 月給食献立予定表



日	曜		献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)
1	金	ご飯	白身魚の磯辺揚げ ごまサラダ 中華スープ	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 ごま油でんぷ ん	ほき あおのり ハム 卵	キャベツ きゅうり チンゲン菜 もやし	491	14
2	土							
3	日							
4	月	ご飯	チキンカレー 磯和え 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油 ごま 砂糖	鶏肉 牛乳 かまぼこ 焼のり	玉葱 人参 にんにく キャベツ きゅうり	486	14
5	火	ご飯	魚のみそマヨ焼き もやしとピーマンのソテー トマトと卵のスープ	米 砂糖 マヨネーズ 油 じゃが芋でんぷ ん	メルルーサ みそ ベーコン 卵	もやし 青ピーマン 人参 トマト 玉葱	499	17.3
6	水	ご飯	チキンピーンズ コールスロー 果物	米 じゃが芋 マヨネ ーズ	鶏肉 大豆 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 トマト キャベツ きゅうり	478	15.5
7	木	ご飯	チャンプル わかめの酢の物 みそ汁	米 油 砂糖 じゃが芋	豆腐 豚肉 卵 わか め みそ かつお節	人参 もやしきゅうり 玉葱 チンゲン菜	484	15.1
8	金	ご飯	チーズミートなす 切り干し大根の酢の物 冬瓜スープ	米 油 ごま ごま油 砂糖	豚ひき肉 チーズ 鶏肉	玉葱 なす トマト 切り干し大根 冬瓜	466	16.5
9	土							
10	日							
11	月		山の日					
12	火	ご飯	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ コンソメスープ	米 マーメレード じゃが芋 コーン缶	鶏肉 ベーコン	にんにく しょうが きゅうり人参 玉葱	503	14.1
13	水							
14	木							
15	金							
16	土							
17	日							
18	月	ご飯	夏野菜のカレー ハリハリなます 果物	米 じゃが芋 小麦粉 油	豚肉 牛乳 油揚げ 干しひじき	かぼちゃ ナス 人参 玉葱 切り干し大根	502	14.6
19	火	ご飯	肉豆腐の卵とじ そうめん汁 果物	米 油 そうめん 砂糖 しらたき	豆腐 牛肉 卵 かまぼこ かつお節	人参 玉葱 ねぎ	467	15.3
20	水	ご飯	魚の照り焼き きんぴらごぼう みそ汁	米 油 砂糖 ごま しらたき	鯖 豚肉 わかめ みそ	ごぼう 人参 小松菜 なす 玉葱	505	15.7
21	木	ご飯	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あすか汁	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 油	はんぺん 卵 みそ 鶏肉 厚揚げ塩昆布	キャベツ人参 玉葱 大根 チンゲン菜	482	15.5
22	金	ご飯	ハンバーグ 小松菜のごま和え ミネストローネ	米 バター マカロニ 油 ごま	牛肉 豚肉 ツナ缶 スキムミルク 卵	しめじ 玉葱 人参 冬瓜	490	16.8
23	土							
24	日							
25	月	ご飯	チャブチェ ツナじゃが 果物	米 春雨 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	豚肉 ツナ缶	もやし 玉葱 人参 にら ニンニク	502	14.7
26	火	ご飯	豆腐ハンバーグ 酢みそ和え みそ汁	米 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃが芋	豆腐 豚肉 卵 竹輪 みそ 油揚げ 鶏肉	玉葱 大根 キャベツ 人参	485	15
27	水	ご飯	ツナライス 鶏肉の香味焼き ごま和え コーンスープ	米 バター ごま油 ごま とうもろこし缶	つな缶 鶏肉 みそ	玉葱 人参 ニンニク チンゲン菜 もやし	500	15.4
28	木	ご飯	豆チャウダー ひじきの和風サラダ 果物	米 じゃが芋コーン缶 小麦粉バター 砂糖	あさり ベーコン大豆 ひよこ豆 豆乳	玉葱 人参 きゅうり グリンピース	527	15
29	金	ご飯	魚のみそ煮 甘酢和え けんちん汁	米 砂糖 ごま油 じゃが芋 揚げ油	鯖 鶏肉 油揚げ みそ 豆腐	生姜 キャベツ 人参 きゅうり 大根小松菜	486	15.2
30	土							
31	日							