



# 8・9月 給食献立表



\*スペースの関係で、8月28日の献立は、一番最後に記載してあります！

| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   |   |
|--|--|--|--|---|---|
| <b>(8月)31</b><br>・夏野菜カレーライス<br>・牛乳<br>・そうめんかぼちゃのごまサラダ<br>・ソーダゼリー<br>798kcal, 25.3g, 2.4g         | <b>(9月)1</b><br>・ごはん・牛乳<br>・厚焼き卵<br>・ひじきとツナの佃煮<br>・夏バテ知らず！<br>甘酒豚汁<br>784kcal, 27.2g, 2.5g | <b>2</b><br>・みそバターコンラーメン<br>・牛乳<br>・あげぎょうざ<br>・わかめのさっぱりあえ<br>849kcal, 33.4g, 3.6g                                    | <b>3</b><br>・キャロットピラフ<br>かぼちゃクリームソース<br>・牛乳<br>・いんげんのサラダ<br>・ブルーベリーマフィン<br>898kcal, 26.9g, 2.9g  | <b>4</b><br>・ごはん・牛乳<br>・チキンカツの甘だれかけ<br>・磯香あえ<br>・ニラ玉汁<br>813kcal, 32.9g, 2.3g                             |   |
| 牛乳、豚ひき肉、チーズ、大豆   | 牛乳、卵、ひじき、ツナ、豚肉、豆腐、油揚げ、みそ   | 牛乳、豚肉、みそ、わかめ   | 牛乳、とり肉、ウィンナー、卵   | 牛乳、鶏肉、卵、のり、卵、油揚げ、みそ   |   |
| 米、押麦、油、カレールウ、砂糖、ごま、ごま油、デザート  | 米、砂糖、ごま、じゃがいも、甘酒   | 中華麺、油、バター、ギョウザの皮、春雨、砂糖、ごま  | 米、油、ホワイトルウ、小麦粉、バター、砂糖  | 米、小麦粉、パン粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも、かたくり粉   |   |
| にんにく、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、ピーマン、なす、そうめんかぼちゃ、キャベツ、きゅうり  | にんじん、玉ねぎ、夕顔、なす、さやいんげん  | にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん、ニラ、長ねぎ、もやし、きゅうり  | 玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、しめじ、いんげん、キャベツ、きゅうり、赤ピーマン、ブルーベリー  | 小松菜、もやし、にんじん、きゅうり、大根、ニラ   |   |
| <b>7</b><br><b>振替休日</b>  | <b>8</b><br>・マーボー春雨丼<br>・牛乳<br>・コーンシュウマイ<br>・白玉カクテルフルーツ<br>856kcal, 25.1g, 2.0g            | <b>9 とおかまちメニューの日</b><br>・♪此かごはん・牛乳<br>・サケのみぞれあんかけ<br>・土器ドキ縄文あえ<br>・着物のまち・彩り汁<br>876kcal, 35.5g, 2.5g                 | <b>10</b><br>・ごはん・牛乳<br>・いかのかんずりだれかけ<br>・かぼちゃの甘煮<br>・なすととり団子のみそ汁<br>844kcal, 33.5g, 2.3g         | <b>11</b><br>・ごはん・牛乳<br>・ハンバーグのBBQソース<br>・じゃがいものカレーきんぴら<br>・夏のっぺい汁<br>789kcal, 28.0g, 2.9g                |   |
|  | 牛乳、豚ひき肉、みそ、白身魚   | 牛乳、鮭、昆布、かまぼこ、麩、卵   | 牛乳、いか、とり肉、豆腐、みそ  | 牛乳、豚ひき肉、とりひき肉、ウィンナー、厚揚げ、ちくわ   |   |
|  | 米、押麦、油、かたくり粉、ごま油、シュウマイの皮、白玉団子  | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも  | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、じゃがいも、ごま油   | 米、じゃがいも、油、砂糖、かたくり粉  |   |
|  | もやし、にんじん、メンマ、長ねぎ、ピーマン、なす、干しいたけ、しょうが、にんにく、佃煮、佃煮、佃煮  | 大根、もやし、にんじん、きゅうり、なめこ、玉ねぎ、ズッキーニ   | かぼちゃ、にんじん、大根、長ねぎ、なす  | りんご、にんじん、メンマ、ピーマン、夕顔、オクラ、干しいたけ、さやいんげん   |   |
| <b>14</b><br>・ごはん・牛乳<br>・ツナマヨオムレツ<br>・そうめんかぼちゃとベーコンのソテー<br>・カレー風味の肉かぼスープ<br>871kcal, 28.4g, 3.0g | <b>15</b><br>・キャベツの中華丼<br>・牛乳<br>・カリカリ大豆・青のりVer.<br>・海藻サラダ<br>830kcal, 28.1g, 2.5g         | <b>16 うまさぎゅっしり！新湯の日</b><br>・♪此かごはん・牛乳<br>・マダイのほっぽろみそ焼き<br>・切干大根の香味あえ<br>・かぼちゃのそぼろ煮<br>・新湯メロン<br>817kcal, 35.7g, 2.4g | <b>17</b><br>・♪此かごはん・牛乳<br>・とり肉のピリ辛焼き<br>・じゃがツナチーズ<br>・春雨と厚あげのスープ<br>773kcal, 31.4g, 2.6g        | <b>18 いい歯の日</b><br>・ごはん・牛乳<br>・厚あげのごまだれかけ<br>・れんごんのカミカミ<br>みそマヨサラダ<br>・夕顔と卵のスープ<br>830kcal, 27.6g, 2.3g   |   |
| 牛乳、卵、ツナ、ベーコン、厚揚げ、豚肉  | 牛乳、豚肉、えび、うずら卵、かまぼこ、大豆  | 牛乳、マダイ、みそ、豚ひき肉、がんもどき、高野豆腐  | 牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ、厚あげ、わかめ   | 牛乳、厚あげ、みそ、卵、かまぼこ  |   |
| 米、マヨネーズ、油、ごま、砂糖、カレールウ  | 米、押麦、油、砂糖、かたくり粉、ごま油  | 米、砂糖、ごま油、油、かたくり粉   | 米、水あめ、ごま油、ごま、じゃがいも、油、春雨、かたくり粉  | 米、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、マヨネーズ、アーモンド、じゃがいも   |   |
| もやし、そうめんかぼちゃ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、大根、さやいんげん   | キャベツ、にんじん、メンマ、長ねぎ、ニラ、干しいたけ、しょうが、にんにく、きゅうり、もやし、切干大根、とうもろこし                                  | 切干大根、もやし、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ、メロン  | にんにく、玉ねぎ、パセリ、にんじん、えのき茸、もやし、小松菜   | れんごん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、枝豆、にんじん、夕顔、長ねぎ  |   |
| ～献立表の見方～<br>日付   | <br>ハギ、キキョウ、クズ、<br>フジバカマ、オミナエシ、<br>オバナ、ナデシコ<br>秋の七草  | <b>23</b><br>・五目寿司・牛乳<br>・シシャモのビールでカリッと磯辺あげ<br>・夕顔の豚すきやき汁<br>804kcal, 28.9g, 2.8g                                    | <b>24</b><br>・ハムチーズサンド<br>米粉パン<br>・牛乳<br>・マカロニごまドレサラダ<br>・ぶどうゼリーのフルーツパンチ<br>825kcal, 32.6g, 3.1g | <b>25</b><br>・ごはん・牛乳<br>・アジのトマトチーズ焼き<br>・そうめんかぼちゃの五目炒め<br>・もずくのスープ<br>798kcal, 31.3g, 2.6g                |   |
| エネルギー、たんぱく質、塩分   |  | 牛乳、ひじき、油揚げ、ししゃも、青のり、豚肉、焼き豆腐  | 牛乳、ハム、チーズ  | 牛乳、アジ、チーズ、さつまあげ、豆腐、もずく、なるこ  |   |
| 赤：体の血や肉になる   |  | 米、砂糖、小麦粉、ごま、ビール、油、じゃがいも  | 米粉パン、マカロニ、ごま、油、サイター  | 米、オリーブ油、油、じゃがいも、ごま油   |   |
| 黄：熱や力のもとになる  |  | にんじん、干しいたけ、かんぴょう、夕顔、長ねぎ、えのき茸   | キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、佃煮、佃煮、佃煮   | にんにく、玉ねぎ、そうめんかぼちゃ、もやし、ニラ、にんじん、小松菜、大根  |   |
| 緑：体の調子を整える   |  | <b>28 減るっしお(塩)の日</b><br>・ごはん・牛乳<br>・魚のカレークリームソース<br>・かぼちゃとさつまいものサラダ<br>・ラタトゥユスープ<br>831kcal, 31.6g, 2.1g             | <b>29</b><br>・ごはん・牛乳<br>・家常豆腐(ジャーチャンドウフ)<br>・そうめんかぼちゃのバンサンスー<br>・梨<br>784kcal, 29.0g, 1.9g       | <b>30 お月見献立</b><br>・さつまいもごはん・牛乳<br>・高野豆腐のあげ煮<br>・切干大根のごま酢あえ<br>・かきたまみそ汁<br>・お月見団子<br>814kcal, 25.6g, 2.6g | <b>8月28日</b><br>・ビビンバ・牛乳<br>・野菜コロック<br>・わかめスープ<br>・松代のすいか<br>864kcal, 29.0g, 3.0g |
| 牛乳、ホキ、チーズ、ベーコン   | 牛乳、豚肉、えび、厚揚げ、卵   | 牛乳、高野豆腐、卵、豆腐、みそ  |  | 牛乳、豚ひき肉、卵、わかめ、豆腐、なるこ  |   |
| 米、オリーブ油、バター、小麦粉、さつまいも、マヨネーズ  | 米、油、砂糖、かたくり粉、ごま油、春雨、ごま油  | 米、さつまいも、かたくり粉、小麦粉、油、砂糖、ごま、じゃがいも、お月見だんご   |  | 米、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉、パン粉、かたくり粉   |   |
| 玉ねぎ、しめじ、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、キャベツ、にんじん、セロリ、なす、ピーマン、にんにく、トマト   | 干しいたけ、にんじん、メンマ、長ねぎ、チンゲンサイ、しょうが、にんにく、そうめんかぼちゃ、もやし、きゅうり、梨                                    | 切干大根、きゅうり、もやし、にんじん、玉ねぎ、ニラ、えのき茸   |  | ぜんまい、にんじん、にんにく、もやし、小松菜、きゅうり、えのき茸、長ねぎ、すいか  |   |

\*食材の都合や感染性胃腸炎の発生等によって献立を変更することがあります。\*1か月平均栄養価 エネルギー：821kcal たんぱく質：29.9g 脂質：23.2g 塩分2.5g