



# 8月のきゅうしょくこんだてひょう



日	給食	主な食品			栄養価 エネルギー たんぱく質	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
1 (月)	ごはん なすの味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の海苔和え りんご	米 塩こうじ 三温糖	鶏肉 鯉節 味噌 海苔 チーズ	りんご ほうれん草 きゃべつ 人参 オクラ ピーマン なす たまねぎ コーン しょうが にんにく 海苔	404/19.4	ピザパン 牛乳	海苔おむすび スープ
				288/14.0			
2 (火)	ごはん しいたけのすまし汁 なすの肉みそ炒め かぼちゃの甘煮 いちごジャムヨーグルト	米 パン 三温糖 油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 チーズ 味噌 鯉節	かぼちゃ ねぎ なす 椎茸 ビーマン 人参 玉ね ぎ	695/26.9	チーズパン 牛乳	ロールサンド フルーツ
				516/20.2			
3 (水)	パン 玉ねぎのスープ タンドリーチキン コールスローサラダ メロン	米 パン 三温糖 油 塩こうじ	鶏肉 ヨーグルト チーズ	メロン キャベツ 玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり にんにく	406/19.8	おかかチーズおにぎ り 麦茶	ゆかりおにぎり スープ
				285/13.9			
4 (木)	ごはん ねぎの味噌汁 さわらの西京焼き 夏野菜のグリル ぶどうゼリー	米 オリーブ油 三温糖 塩こうじ	鯖 味噌 チーズ ゼラチン 鯉節	とうもろこし ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ わかめ ビーマン 人参	467/18.2	チキンライス 麦茶	トースト フルーツ
				344/14.1			
5 (金)	バリバリ春巻き丼 冬瓜のスープ 小松菜のナムル すいか	米 じゃが芋 シュウマイ皮 春雨 ごま油 三温糖	豚肉 バター	小松菜 すいか 冬瓜 もやし 切干大根 いら にんにく 人参 椎茸	330/9.9	じゃがもち 麦茶	わかめおにぎり スープ
				256/7.8			
6 (土)	ごはん 鮭の味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え すいか	米 パン 三温糖 油 麩 塩こうじ	豚肉 味噌 バター 鯉節	すいか 玉ねぎ きゅうり きゃべつ ビーマン 人参 塩昆布 生姜	477/14.6	バタートースト 麦茶	おかかおにぎり スープ
				270/8.1			
8 (月)	ごはん わかめの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め キャロットサラダ りんご	米 油 三温糖 塩こうじ	豚肉 味噌 鯉節	りんご 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ ビーマン わかめ 生姜 もやし	506/14.4	ゆかりおにぎり 麦茶	ロールサンド フルーツ
				369/10.4			
9 (火)	ごはん しめじの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き 切干大根のサラダ メロン	米 パン 小麦粉 油 三温糖 麩 塩こうじ	牛乳 鶏肉 味噌 鯉節	メロン 玉ねぎ ほうれん草 人参 きゅうり 切干大根 りんご しめじ	569/27.2	カレーロールサンド 牛乳	菜飯おにぎり スープ
				384/16.9			
10 (水)	冷やしたぬきうどん とうもろこしのかき揚げ たたききゅうり すいか	うどん 米 もち米 天かす 三温糖 ごま油 小麦粉	鶏肉 味噌 鯉節	すいか きゅうり もやし わかめ とうもろこし 長ね ぎ 人参 ほうれん草	422/11.8	五平餅 麦茶	トースト フルーツ
				317/9.0			
11 (木)	<b>山の日</b>						
12 (金)	ハヤシライス 青梗菜のスープ フレンチサラダ すいか	米 三温糖 油 オリーブ油 小麦粉	牛乳 豚肉 バター 鯉節	すいか 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ 人参 青梗菜 コーン	665/20.7	ちんすこう 牛乳	塩昆布おにぎり スープ
				516/15.9			
13 (土)	ごはん オクラの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 メロン	米 食パン オリーブ油 ごま油 塩こうじ	鶏肉 味噌 チーズ 油揚げ 鯉節	メロン 椎茸 人参 オクラ ひじき いんげん パセリ	447/16.4	ジャムロールサンド 麦茶	ゆかりおにぎり スープ
				327/12.4			
15 (月)	ごはん 豆腐の味噌汁 カジキのパン粉焼き 筑前煮 メロン	米 こんにゃく 小麦粉 オリーブ油 片栗粉 三温糖 パン粉	牛乳 かじき 豆腐 鶏肉 チーズ 鯉節 塩こうじ 味噌	メロン 人参 しめじ だけのこ ごぼう	523/25.1	人参クラッカー 牛乳	海苔おにぎり フルーツ
				372/17.7			

## きゅうしょくしつより

「なつばて」ってなんだろう??

「なつばて」は ぐあいかわるくなって  
ごはんが たべられなくなったり げんきに あそべなくなったりするよ  
ごはんを しっかりたべて おちやを たくさん のもう



## 保護者のみなさまへ

～夏バテに注意～

夏になるとさっぱりとした食事が続き、  
偏った栄養になることも。  
夏野菜やビタミンB1を取り入れて夏を乗り切りましょう!

・夏野菜…トマト きゅうり オクラ かぼちゃなど

・ビタミンB1…豚肉 レバー にんにくなど

**夏野菜**

- ・消化を助ける
- ・ほてった体の熱を取る
- ・利尿、整腸作用

**ビタミンB1**  
エネルギー  
を作り出す

日	給食	主な食品			栄養価 エネルギー たんぱく質	おやつ	補食
		カや体温になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (火)	ごはん もやしの味噌汁 豚肉のケチャップ炒め キャベツのゆかり和え りんご	米 小麦粉 三温糖 片栗粉 油 コーンフレーク 三温糖 ごま油	牛乳 豚肉 味噌 バター 鯉節	りんご 人参 玉ねぎ もやし ビーマン しめじ わかめ キャベツ きゅうり	521/17.3	クッキー 牛乳	トースト フルーツ
				373/12.2			
17 (水)	ごはん しめじのスープ タンドリーチキン コールスローサラダ メロン	米 三温糖 塩こうじ じゃが芋 片栗粉	鶏肉 ヨーグルト バター	メロン キャベツ 人参 玉ねぎ しめじ きゅうり にんにく	419/19.6	じゃがもち 麦茶	ロールサンド フルーツ
				309/14.1			
18 (木)	ごはん わかめの味噌汁 ホイコーロー 夏野菜のグリル すいか	米 小麦粉 オリーブ油 油 ごま油 三温糖	豚肉 味噌 チーズ 鯉節	すいか キャベツ とうもろこし ねぎ 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ ピーマン 人参 たら わかめ にんにく 生姜	409/15.9	チヂミ 麦茶	海苔おむすび スープ
				351/11.4			
19 (金)	マーボー丼 とうもろこしのスープ 小松菜のナムル みかん寒天	米 焼きそば麺 三温糖 ごま油 片栗粉 油	豆腐 豚肉 鶏肉 甜麺醬 味噌	小松菜 キャベツ みかん 人参 だけのこ 玉ねぎ 椎茸 コーン ビーマン 切干大根 青梗菜 寒天	603/20.5	やきそば 麦茶	トースト フルーツ
				459/15.7			
20 (土)	ごはん ほうれん草の味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め キャロットサラダ すいか	米 油 三温糖 塩こうじ	豚肉 味噌 鯉節	すいか 人参 きゅうり ねぎ 玉ねぎ ビーマン わかめ 生姜 椎茸 ほうれん草 もやし	479/15.9	おかかおにぎり 麦茶	ゆかりおにぎり スープ
				348/11.5			
22 (月)	ごはん オクラの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 りんご	米 小麦粉 油 三温糖 オリーブ油 ごま油 塩こうじ	鶏肉 味噌 チーズ 油揚げ 鯉節	りんご オクラ しめじ 人参 ひじき いんげん パセリ	611/16.2	ちんすこう 麦茶	ロールサンド フルーツ
				467/12.4			
23 (火)	ごはん 油揚げの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のお浸し すいか	米 パン しらたき 三温糖	牛乳 豚肉 焼き豆 腐 鶏肉 味噌 油揚げ チーズ 鯉節	すいか ほうれん草 玉ねぎ ねぎ 人参 もやし 海苔 生姜 キャベツ	557/22.4	照り焼きチキンパン 牛乳	わかめおにぎり フルーツ
				399/16.1			
24 (水)	ごはん とうもろこしのスープ コロッケ フレンチサラダ カルピスゼリー	米 じゃが芋 小麦粉 白玉粉 片栗粉 三温糖 油	牛乳 鶏肉 バター ゼラチン	玉ねぎ きゅうり 人参 椎茸 キャベツ コーン	683/15.4	もちもちドーナツ 牛乳	おかかおにぎり スープ
				504/11.4			
25 (木)	ごはん わかめの味噌汁 さばの味噌煮 きゃべつと海苔和え メロン	米 小麦粉 油	さば 味噌 鯉節	メロン きゅうり キャベツ 人参 小ねぎ わかめ 海苔	386/14.7	青ネギおやき 麦茶	トースト フルーツ
				288/11.4			
26 (金)	ミートソースパスタ 玉ねぎのスープ ココロサラダ すいか	米 じゃが芋 スパゲティ 三温糖 オリーブ油 小麦粉	豚肉 鶏肉 チーズ	すいか 人参 玉ねぎ トマト きゅうり ほうれん 草 ビーマン わかめ マッシュルーム	345/11.2	わかめおにぎり 麦茶	ロールサンド フルーツ
				192/6.1			
27 (土)	ごはん なすの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き たたききゅうり すいか	米 食パン 三温糖 ごま油 塩こうじ	鶏肉 味噌 バター 鯉節	すいか きゅうり なす 玉ねぎ もやし えのき	496/16.6	シュガートースト 麦茶	菜飯おにぎり フルーツ
				374/12.8			
29 (月)	ごはん わかめのスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃがバター りんご	米 パン じゃが芋 三温糖 油 片栗粉 塩こうじ	豚肉 チーズ バ ター	りんご 玉ねぎ ビーマン 人参 わかめ 大根 パセリ	514/17.4	チーズロールサンド 麦茶	塩昆布おにぎり スープ
				278/8.9			
30 (火)	ごはん もやしの味噌汁 肉豆腐 スティックサラダ メロン	米 小麦粉 三温糖 ごま油 しらたき	牛乳 豆腐 豚肉 味噌 バター 鯉節	メロン 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり えのき もやし しめじ	534/19.9	ショートブレッド 牛乳	ゆかりおにぎり フルーツ
				385/14.2			
31 (水)	ごはん しいたけのすまし汁 ぶりの味噌照り焼き かんもの煮物 ぶどうゼリー	米 パン グラニュー糖 三温糖 塩こうじ	牛乳 ぶり 鶏肉 がんもどき 味噌	ぶどう ねぎ 人参 椎茸 いんげん	662/28.8	シュガーパン 牛乳	ロールサンド フルーツ
				486/21.5			