



# 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 (水)	ごはん なすとねぎの味噌汁 鶏の唐揚げ ほうれん草の海苔和え りんご	米 塩こうじ 油 三温糖 パター 小麦粉	鯉節 味噌 鶏肉 牛乳	なす 長ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 きゃべつ 人参 海苔 りんご	471/19.6	さくさくクッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					339/13.9		
2 (水)	ごはん しいたけと豆腐のすまし汁 なすの肉みそ炒め かぼちゃの甘煮 パインヨーグルト	米 塩こうじ 三温糖 パン	豆腐 鯉節 豚肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	椎茸 なす 人参 ピーマン 玉ねぎ かぼちゃ パイン缶	573/21.4	ジャムロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					417/15.8		
3 (木)	まるパン 玉ねぎとコーンのスープ 鶏肉と野菜のトマト煮込み コールスローサラダ メロン	パン 塩こうじ 三温糖 三温糖 パター オリーブ油 米	コンソメ 鶏肉 豆腐 味噌 チーズ 鯉節	玉ねぎ コーン フロッコ リー しめじ 人参 きゃべ つ きゅうり メロン	449/18.6	おなかチーズおにぎ り 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					327/13.7		
4 (金)	ごはん ねぎとわかめのすまし汁 さわらの西京焼き ほうれん草しらす和え ぶどうゼリー	米 塩こうじ 三温糖	鯉節 さわら 味噌 しらす 牛乳	長ねぎ わかめ ほうれん草 人参 とうもろこし	411/21.3	ゆでとうもろこし 牛乳	おにぎり フルーツ
					299/16.0		
5 (土)	ごはん わかめとじゃがいもの味噌汁 豚肉の塩こうじ炒め キャロットサラダ りんご	米 じゃがいも 塩こうじ 三温糖 オリーブ油	鯉節 味噌 豚肉	わかめ 玉ねぎ ピーマン 人参 きゅうり りんご	489/14.5	ゆかりおにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					361/10.6		
7 (月)	ごはん 鮎と玉ねぎの味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの昆布和え すいか	米 塩こうじ 三温糖 鮎 さつまいも	鯉節 味噌 豚肉 チーズ 牛乳	玉ねぎ ピーマン きゅうり きゃべつ 人参 塩昆布 すいか	448/16.2	さつまいもチーズサ ンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					325/12.1		
8 (火)	パリパリ春巻き丼 冬瓜とねぎのスープ ほうれん草のナムル みかんヨーグルト	米 春雨 三温糖 ワンタンの皮 ごま油 パン生地 バター	豚肉 コンソメ ヨーグルト 牛乳	もやし 人参 ニラ 椎茸 冬瓜 長ねぎ ほうれん草 みかん缶 かぼちゃ	511/19.9	かぼちゃパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					391/15.0		
9 (水)	ごはん しめじときゃべつの味噌汁 鶏肉のBBQ焼き 切干大根のサラダ メロン	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 食パン	鯉節 味噌 鶏肉 牛乳	しめじ きゃべつ 玉ねぎ りんご 切干大根 きゅうり 人参 メロン	516/23.6	カレーロールサンド 牛乳	おにぎり フルーツ
					369/17.4		
10 (木)	ごはん もやしとわかめの味噌汁 肉豆腐 スティックサラダ すいか	米 しらたき 三温糖 マヨネーズ マカロニ 油	鯉節 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ	もやし わかめ 玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 すいか ピーマン	585/22.5	ミートソースマカロ ニ 麦茶	おにぎり フルーツ
					430/16.7		
11 (金)	<b>山の日</b>						
12 (土)	ごはん わかめと玉ねぎのスープ 豚肉のケチャップ炒め じゃがバター メロン	米 塩こうじ 三温糖 じゃがいも パター メロン	コンソメ 豚肉	わかめ 玉ねぎ ピーマン 人参 メロン 塩昆布 きゅうり	462/13.8	塩昆布おにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					347/10.6		
14 (月)	夏野菜カレー しいたけと玉ねぎのスープ フレンチサラダ りんご	米 塩こうじ じゃがいも 三温糖 油 グラニュー糖	鶏肉 コンソメ 牛乳	玉ねぎ なす スッキーニ 人参 しいたけ きゃべつ きゅうり りんご かぼちゃ	529/15.2	かぼちゃ蒸しパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					383/10.9		
15 (火)	ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 カジキのパン粉焼き 筑前煮 メロン	米 パン粉 オリーブ油 こんにゃ く 三温糖 じゃがいも 片栗粉 バター	豆腐 鯉節 味噌 かじき チーズ 鶏肉 牛乳	ねぎ ごぼう 人参 だけのこ いんげん しいたけ メロン	499/23.4	じゃがもち 牛乳	おにぎり フルーツ
					351/16.4		

## 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 おちゃを たくさん のもう



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			
16 (水)	ごはん もやしとなすの味噌汁 ホイコーロー 粉ふき芋 バナナ	米 三温糖 じゃがいも 小麦粉 三温糖 パター	鯉節 味噌 豚肉 牛乳	もやし なす 玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 にんにく しょうが バナナ	521/17.2	クッキー 牛乳	おにぎり フルーツ
					379/12.3		
17 (木)	ごはん しめじと玉ねぎのスープ 豆腐ハンバーグ コールスローサラダ みかんゼリー	米 パン粉 塩こうじ 三温糖 オリーブ油 パン生地	コンソメ 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳 豆腐 味噌 チーズ	しめじ 玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 みかん缶 ピーマン コーン	539/22.9	ピザばん 牛乳	おにぎり フルーツ
					401/17.3		
18 (金)	中華風そうめん オクラとねぎのすまし汁 ちくわの磯辺揚げ すいか	そうめん 三温糖 ごま油 小麦粉 パン生地	鶏肉 鯉節 ちくわ チーズ 牛乳	きゅうり トマト コーン缶 おくら ねぎ 青のり	502/22.8	チーズパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					379/17.2		
19 (土)	マーボー丼 とうもろこしと玉ねぎのスープ ほうれん草のナムル パイン缶	米 三温糖 ごま油	豆腐 豚肉 味噌 コンソメ	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草 もやし パイン缶 海苔 きゅうり	496/15.3	海苔おにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					387/11.8		
21 (月)	ミートソースパスタ 玉ねぎとコーンのスープ ココロサラダ すいか	スパゲティ 小麦粉 三温糖 オリーブ油 米	豚肉 鶏肉 コンソメ チーズ しらす	玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム コーン缶 きゅうり すいか わかめ	357/12.6	わかめおにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					211/7.4		
22 (火)	ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 りんご	米 塩こうじ 三温糖 ごま油 小麦粉 油	豆腐 鯉節 味噌 鶏肉 チーズ ひじき 厚揚げ 牛乳	ねぎ 人参 いんげん りんご	665/20.9	ちんすこう 牛乳	おにぎり フルーツ
					503/15.8		
23 (水)	ごはん わかめと豆腐の味噌汁 コロック スティックサラダ ももゼリー	米 じゃがいも パン粉 三温糖 ごま油 パン生地 グラニュー糖	豆腐 鯉節 味噌 鶏肉 チーズ 牛乳	わかめ 玉ねぎ きゅうり 人参 大根	568/18.2	ドーナツ 牛乳	おにぎり フルーツ
					419/13.6		
24 (木)	ごはん 油揚げときゃべつの味噌汁 豚肉のすき焼き風煮 ほうれん草のお浸し すいか	米 しらたき 三温糖 パン生地	油揚げ 鯉節 味噌 豚肉 豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	きゃべつ 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 すいか 生姜 海苔	538/16.5	照り焼きチキンパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					388/16.5		
25 (金)	ごはん わかめと豆腐のすまし汁 さばのごまみそ焼き きゃべつの海苔和え メロン	米 三温糖 じゃがいも	豆腐 鯉節 さば 味噌 ヨーグルト	わかめ ねぎ きゃべつ きゅうり 人参 海苔 メロン	440/16.0	フライドポテト 飲むヨーグルト	おにぎり フルーツ
					322/12.1		
26 (土)	スタミナ丼 ほうれん草と玉ねぎの味噌汁 きゅうりのゆかり和え すいか	米 三温糖 ごま油	豚肉 鯉節 味噌	玉ねぎ 人参 なら にんに く生姜 ほうれん草 きゅうり すいか	432/7.8	おなかおにぎり 漬物 麦茶	おにぎり フルーツ
					315/11.4		
28 (月)	ごはん なすと油揚げの味噌汁 鶏肉のオニオン焼き フロッコリーのバターソテー すいか	米 塩こうじ パター パン生地 グラニュー糖	油揚げ 鯉節 味噌 鶏肉 牛乳	なす 玉ねぎ フロッコリー コーン すいか	540/20.6	シュガーパン 牛乳	おにぎり フルーツ
					397/15.3		
29 (火)	ハヤシライス 青梗菜とコーンのスープ フレンチサラダ(人参ドレッシング) ももヨーグルト	米 塩こうじ 三温糖 オリーブ油 油 ホッ トケーキミックス	豚肉 コンソメ ヨーグルト チーズ 牛乳	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース 青梗菜 コー ン きゃべつ きゅうり 人参 もも缶 ほうれん草	631/23.3	ほうれん草チーズマ フィン 牛乳	おにぎり フルーツ
					490/17.8		
30 (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 メロン	うどん 三温糖 天かす 小麦粉 ごま油 米 もち米	鶏肉 鯉節 味噌 チーズ	ねぎ 人参 ほうれん草 コーン 玉ねぎ きゅうり もやし メロン	445/12.1	五平餅 チーズ 麦茶	おにぎり フルーツ
					331/9.1		
31 (木)	ごはん しいたけと鮎のすまし汁 かじきの味噌照り焼き がんもの煮物 りんごゼリー	米 三温糖 小麦粉	鯉節 かじき 味噌 がんもどき 鶏肉 チーズ	しいたけ だけのこ 人参 いんげん きゃべつ ねぎ 長いも 青のり	458/24.9	お好み焼き 麦茶	おにぎり フルーツ
					325/17.9		

## 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



\* 食材調達の都合により献立内容が変更する場合がありますのでご了承ください。