

# 8月 給食献立表

令和6年度

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	木	鶏肉のオレンジ焼き キャベツと卵のサラダ 夏野菜スープ パイン缶	粉乳 ★大学芋	鶏もも・ロースハム・鶏卵 かつお節・脱脂粉乳	マーマレード・車糖・さつまいも なたね油・水あめ・ごま	にんにく・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・たまねぎ・なす・オクラ こねぎ・だし昆布・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 419 たんぱく質(g) 20 脂質(g) 14.7
2	金	冷やしうどん(ハム) 豆腐入りさつま揚げ みかん缶	粉乳 ★フレンチトースト	ロースハム・鶏卵・いとよりだい 木綿豆腐・脱脂粉乳・明治ラブ	うどん・かたくり粉・なたね油 食パン・車糖	きゅうり・にんじん・わかめ りょくとうもやし・焼きのり・ほんしめじ ごぼう・みかん缶詰	1食分-(kcal) 451 たんぱく質(g) 26.4 脂質(g) 11.6
3	土	呉汁 カニカマの卵焼き バナナ	牛乳 ワッフル	蒸し大豆・鶏もも・油揚げ かつお節・麦みそ・鶏卵 かに風味かまぼこ・普通牛乳	さといも・車糖・ワッフル	日本かぼちゃ・にんじん・たまねぎ 大根・こねぎ・バナナ	1食分-(kcal) 418 たんぱく質(g) 25.7 脂質(g) 19
5	月	韓国風タチノ炒め いわし揚げ 春雨スープ 黄桃缶	粉乳 ★カレー風味パン	豚かた・いわし揚げ・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵・豚ひき肉	車糖・ごま油・普通はるさめ ホトケキックス	たまねぎ・大根・にんじん・にら・なす ぶなしめじ・にんじん・こねぎ・もも缶詰	1食分-(kcal) 440 たんぱく質(g) 27.7 脂質(g) 13.8
6	火	魚のバーベキュー風 ごぼうと干し大根の煮物 揚げと豆腐のみそ汁 パイン缶	粉乳(ココア入) ★米粉のサクサククッキー	しいら・鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳・鶏卵	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま 無塩バター・グラニュー糖・米粉	しょうが・りんご・レモン・たまねぎ にんじん・ごぼう・ほんしめじ 切干しいごん・さやえんどう・はくさい こねぎ・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 488 たんぱく質(g) 27.9 脂質(g) 18.6
7	水	豚汁 ひじき入りつくね オレンジ	粉乳 ★フランクソテー	豚もも・油揚げ・厚揚げ・麦みそ かつお節・鶏ひき肉・木綿豆腐 鶏卵・脱脂粉乳・フランクフルト	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・車糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・大根 ほんしめじ・りょくとうもやし・こねぎ だし昆布・ほしひじき パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 397 たんぱく質(g) 26 脂質(g) 18.1
8	木	鶏肉の香草焼き おかか和え もずくスープ みかん缶	粉乳 ★スイートトースト	鶏もも・まぐろ缶詰・かつお削り節 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳 明治ラブ・鶏卵	薄力粉・マヨネーズ・パン粉・車糖 食パン・さつまいも・無塩バター	こまつな・にんじん・りょくとうもやし きゅうり・スイートコーン・ブロッコリー おきなわもずく・生しいたけ・こねぎ ま昆布・みかん缶詰	1食分-(kcal) 457 たんぱく質(g) 25.3 脂質(g) 18
9	金	八宝菜(夏) 豆腐のコーン揚げ バナナ	元気ヨーグルト ★さつまぼうろ	豚かた・しばえび・蒸しかまぼこ 豚ガラ・鶏ガラ・鶏ひき肉 木綿豆腐・鶏卵	かたくり粉・なたね油・薄力粉 マヨネーズ・元気ヨーグルト 黒砂糖	たまねぎ・青ピーマン・にんじん たけのこ水煮缶詰・キャベツ チンゲンサイ・だし昆布・スイートコーン バナナ	1食分-(kcal) 390 たんぱく質(g) 18.2 脂質(g) 10.2
10	土	すき焼き風煮 そぼろ納豆 オレンジ	牛乳 塩せん	豚かた・焼き豆腐・かつお節 挽きわり納豆・豚ひき肉・鶏ひき肉 鶏卵・普通牛乳	うどん・なたね油・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・えのきたけ 生しいたけ・根深ねぎ・はくさい こまつな・だし昆布・ほうれんそう パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 452 たんぱく質(g) 23.7 脂質(g) 15.5
13	火	ハヤシライス 温野菜 ももゼリー	牛乳 ガリガリ君 せんべい	豚かた・ロースハム・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・車糖 ガリガリ君・塩せんべい	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ スイートコーン缶詰・ももゼリー	1食分-(kcal) 358 たんぱく質(g) 15.1 脂質(g) 14.2
14	水	そうめん 骨なしサモフライ Feすりおろしゼリー	牛乳 ととやき	ロースハム・骨なしサモフライ 普通牛乳	そうめん・ひやむぎ・なたね油 Feすりおろしゼリー・ととやき	きゅうり・にんじん・わかめ りょくとうもやし・焼きのり	1食分-(kcal) 452 たんぱく質(g) 19.7 脂質(g) 13.3
15	木	肉団子スープ コロッケ ぶどうゼリー	牛乳 たべっ子どうぶつ	油揚げ・普通牛乳	コロッケ・なたね油 たべっ子どうぶつ	たまねぎ・にんじん・ほんしめじ えのきたけ・はくさい・こまつな ももゼリー	1食分-(kcal) 404 たんぱく質(g) 15.2 脂質(g) 21.8
16	金	親子煮 心くさ焼き 黄桃缶	粉乳 ★ココアラスク	鶏もも・鶏卵・かつお節・豚ひき肉 木綿豆腐・脱脂粉乳	車糖・食パン・無塩バター	たまねぎ・生しいたけ・にんじん こまつな・こねぎ・だし昆布・ほしひじき さやえんどう・もも缶詰	1食分-(kcal) 451 たんぱく質(g) 27.5 脂質(g) 19.3
17	土	鶏肉と冬瓜のみそ汁 棒餃子 オレンジ	牛乳 焼きプリンタルト	鶏もも・油揚げ・麦みそ・普通牛乳	じゃがいも・なたね油・棒餃子 焼きプリンタルト	にんじん・たまねぎ・とうがん・キャベツ ズッキーニ・こねぎ・だし昆布 パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 430 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 21.9
19	月	春雨と豚肉の炒め物 ワタンスープ パイン缶	粉乳 ★黒ごまドーナツ	豚かた・蒸しかまぼこ・鶏卵 脱脂粉乳・普通牛乳・絹ごし豆腐 だいず	緑豆はるさめ・ごま油・車糖・ごま ホトケキックス・なたね油・黒砂糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ キャベツ・ぶなしめじ・りょくとうもやし にんじん・こねぎ・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 402 たんぱく質(g) 21.5 脂質(g) 11.7
20	火	白身魚のケチャップ和え 大葉入り酢の物 なすのみそ汁 みかん缶	粉乳 ★さつま芋メイプルマフィン	まだい・麦みそ・油揚げ・鶏卵 煮干し・脱脂粉乳・明治ラブ	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 さつまいも・ホトケキックス 無塩バター・メープルシロップ	ごぼう・にんじん・りょくとうもやし さやいんげん・しそ・たまねぎ えのきたけ・なす・こねぎ・みかん缶詰	1食分-(kcal) 459 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 14.3
21	水	アップルジャッキー マカロニサラダ(和風) おさ汁 黄桃缶	粉乳(ココア入) ★チヂミ	鶏もも・鶏卵・ロースハム 木綿豆腐・かつお節・脱脂粉乳 豚ばら・明治ラブ	車糖・マヨネーズ・スパゲティ・薄力粉 なたね油・ごま油	りんご・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・ブロッコリー・あおさ りょくとうもやし・生しいたけ・こねぎ ま昆布・もも缶詰・にら	1食分-(kcal) 412 たんぱく質(g) 23.8 脂質(g) 17
22	木	冷やしジャージャー麺 肉しゅうまい パナナ	粉乳 ★コーントースト	豚ひき肉・赤色辛みそ・鶏卵 肉しゅうまい・脱脂粉乳 ロースハム	中華めん・車糖・食パン マヨネーズ	しょうが・きゅうり・にんじん・バナナ スイートコーン・たまねぎ	1食分-(kcal) 483 たんぱく質(g) 22.7 脂質(g) 14.8
23	金	誕生会 ココモコ丼 ネバネバスープ 梨	粉乳 ケーキ	豚ひき肉・木綿豆腐・鶏卵 ウインナー・かつお節・脱脂粉乳	パン粉・車糖・フライドポテト なたね油・ながいも ショートケーキ	たまねぎ・にんじん・青ピーマン キャベツ・トマト・レタス・ぶなしめじ オクラ・だし昆布・日本なし	1食分-(kcal) 436 たんぱく質(g) 25.6 脂質(g) 22.7
24	土	厚揚げとじゃが芋のそぼろ煮 鮭の塩焼き オレンジ	牛乳 ビスコ	厚揚げ・豚ひき肉・バにざけ 普通牛乳	なたね油・じゃがいも・車糖 かたくり粉・ビスコ	たまねぎ・にんじん・さやえんどう パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 446 たんぱく質(g) 28.9 脂質(g) 20.8
26	月	さつま汁 豆腐の揚げボール パイン缶	粉乳 ★ウインナーパイ	鶏もも・油揚げ・木綿豆腐 かつお節・麦みそ・鶏ひき肉 しばえび・鶏卵・脱脂粉乳 ウインナー	じゃがいも・さといも・なたね油 かたくり粉・パイ皮	たまねぎ・にんじん・大根・こねぎ・にら 生しいたけ・パインアップル缶詰	1食分-(kcal) 406 たんぱく質(g) 23.3 脂質(g) 12.2
27	火	きびなごのから揚げ ほうれん草の中華和え キャベツのみそ汁 みかん缶	粉乳(ココア入) ★ヨーグルトチョコチップケーキ(以) ★ヨーグルトケーキ(未)	きびなご・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・鶏卵・ヨーグルト	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 じゃがいも・薄力粉・無塩バター ミルクチョコレート	しょうが・ほうれんそう・切干しいごん にんじん・キャベツ・たまねぎ えのきたけ・こねぎ・みかん缶詰	1食分-(kcal) 441 たんぱく質(g) 19.1 脂質(g) 16.2
28	水	チキンカレー ささみサラダ バナナ	粉乳 ★フルーツゼリー	鶏もも・ささ身・脱脂粉乳 ホイップクリーム	じゃがいも・なたね油 グラニュー糖	たまねぎ・青ピーマン・ブロッコリー にんじん・西洋かぼちゃ・キャベツ きゅうり・バナナ・ぶどう飲料・寒天 みかん缶詰・もも缶詰	1食分-(kcal) 458 たんぱく質(g) 30.5 脂質(g) 17.9
29	木	鶏の磯部揚げ 胡麻和え こまつなのみそ汁 黄桃缶	粉乳 ★クロックムッシュ風トースト	鶏もも・まぐろ缶詰・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳 ロースハム・プロセスチーズ・鶏卵 明治ラブ	かたくり粉・なたね油・車糖・ごま 食パン・無塩バター	しょうが・にんにく・あおのり・こまつな にんじん・りょくとうもやし・きゅうり スイートコーン・ブロッコリー・生しいたけ たまねぎ・こまつな・こねぎ・もも缶詰	1食分-(kcal) 389 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 11.4
30	金	醤油スパゲティ 野菜の塩昆布和え ワカメスープ オレンジ	ジョア ★ベゴとチーズのスコーン	豚もも・かつお節・普通牛乳 ベーコン・プロセスチーズ	マヨネーズ・スパゲティ・なたね油・ごま ホトケキックス・無塩バター	たまねぎ・にんじん・りょくとうもやし 生しいたけ・えのきたけ・青ピーマン パセリ・きゅうり・キャベツ・塩昆布 カットわかめ・こねぎ パレンシアオレンジ	1食分-(kcal) 359 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 15.6
31	土	夏野菜スープ ひじき入りがんもどき バナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚もも・油揚げ・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	ながいも・かたくり粉・なたね油 おにぎりせんべい	たまねぎ・にんじん・とうがん ズッキーニ・キャベツ・西洋かぼちゃ オクラ・だし昆布・ほしひじき さやえんどう・バナナ	

(※ このマークの日はご飯はいりません)