



8月献立予定表



日	曜日	10時おやつ	おかず	3時おやつ	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく 質	脂質 塩分
					血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1	木	牛乳 菓子	夏野菜の酢豚 わかめスープ くだもの	牛乳 原宿ドック	豚肉 わかめ 牛乳	片栗粉 油 砂糖 ごま 原宿ドック	ピーマン パプリカ なす にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ すいか	434kcal 17.8g	23.2g 1.8g
2	金	麦茶 菓子	かみかみ献立 ニラ豆腐 きゅうりのツナ和え くだもの	ジョア せんべい	豆腐 豚肉 なると ツナ ジョア	砂糖 片栗粉 ごま油 せんべい	にら にんじん きゅうり もやし バナナ	413kcal 23.5g	16.6g 1.7g
5	月	ヨーグルト	鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 ジャムパン	鶏肉 ハム チーズ 油揚げ 味噌 牛乳	油 砂糖 マヨネーズ パン ジャム	にんじん なす かぼちゃ きゅうり レーズン キャベツ 玉ねぎ	435kcal 25.6g	20.2g 2.0g
6	火	麦茶 菓子	魚磯辺フライ ブロッコリー香和え トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 マーラーカオ	もろ 卵 のり 鰹節 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 パン粉 大豆油 ごま油 麴 マーラーカオ	ブロッコリー にんじん トマト	404kcal 22.9g	16.3g 1.4g
7	水	牛乳 菓子	豚肉のケチャップ炒め 切干大根サラダ くだもの	牛乳 フライドポテト	豚肉 ツナ 牛乳 のり	大豆油 ごま油 フライドポテト	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 切干大根 もやし きゅうり オレンジ	414kcal 19.3g	21.8g 1.0g
8	木	くだもの	親子煮 ナムル 味噌汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉 卵 豆腐 スキムミルク わかめ 味噌 牛乳	じゃがいも ごま油 砂糖 ミックス粉 メープルシロップ	にんじん 玉ねぎ 椎茸 さやえんどう もやし きゅうり しょうが	413kcal 23.3g	16.5g 2.3g
9	金	麦茶 菓子	ハンバーグ ブロッコリー にんじん甘煮 味噌汁	牛乳 スイートポテト	豚肉 牛肉 牛乳 卵 油揚げ 味噌	大豆油 パン粉 薄力粉 砂糖 スイートポテト	しょうが にんにく 玉ねぎ ブロッコリー にんじん なす	427kcal 20.5g	35.7g 1.5g
12	月	振替休日							
13	火	くだもの	鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニサラダ ヨーグルト	麦茶 おにぎり	鶏肉 ハム ヨーグルト 鮭フレーク	大豆油 砂糖 片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 ごま	しょうが 玉ねぎ なす ズッキーニ にんじん ピーマン トマト キャベツ きゅうり	444kcal 23.9g	13.8g 1.4g
14	水	麦茶 菓子	ポークカレー コーンキャベツ くだもの	牛乳 クッキー	豚肉 牛乳	じゃがいも 大豆油 コーン 砂糖 ルウ ビスケット	にんじん 玉ねぎ しょうが グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり バナナ	420kcal 14.9g	19.0g 1.6g
15	木	牛乳 菓子	生揚げの味噌炒め 三色ごま和え くだもの	牛乳 かぼちゃの蒸しパン	豚肉 生揚げ 味噌 牛乳 チーズ	大豆油 砂糖 片栗粉 ごま 蒸しパン粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 もやし オレンジ かぼちゃ	399kcal 20.0g	16.0g 1.7g
16	金	ゼリー	コロッケ ブロッコリーツナサラダ トマト 味噌汁	牛乳 せんべい 小魚	豚肉 スキムミルク 卵 ツナ 豆腐 油揚げ 味噌 牛乳 小魚	じゃがいも 大豆油 薄力粉 パン粉 ごま油 砂糖 せんべい	玉ねぎ ブロッコリー にんじん トマト ねぎ	430kcal 22.7g	23.4g 1.8g
19	月	ヨーグルト	煮魚 かみなり汁 くだもの	牛乳 黒糖ドーナッツ	めかじき 豆腐 牛乳 スキムミルク	砂糖 ごま油 じゃがいも ミックス粉 大豆油	しょうが にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ すいか	425kcal 20.1g	14.6g 1.4g
20	火	麦茶 菓子	特産物献立(なす) 南瓜とナスのそぼろあん パンパンジー くだもの	牛乳 カステラ	豚肉 鶏肉 味噌 牛乳	砂糖 大豆油 片栗粉 ごま ごま油 カステラ	かぼちゃ なす きゅうり にんじん 梨	423kcal 16.9g	16.8g 1.2g
21	水	牛乳 菓子	鶏肉の甘辛煮 いんげんのツナマヨ和え 味噌汁	牛乳 ぶどうパン	鶏肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳	片栗粉 ごま油 砂糖 ごま マヨネーズ ぶどうパン	しょうが ピーマン いんげん にんじん かんぴょう こまつな	420kcal 25.1g	20.9g 1.7g
22	木	牛乳 菓子	家常豆腐 昆布和え 中華風コーンスープ	牛乳 大学かぼちゃ	豚肉 生揚げ 味噌 塩昆布 卵 牛乳	ごま油 砂糖 コーンクリーム 片栗粉 ごま	たけのこ 玉ねぎ にんじん さやえんどう きゅうり キャベツ かぼちゃ	416kcal 20.8g	23.6g 1.6g
23	金	くだもの	魚のカレームニエル ブロッコリー トマト 具沢山味噌汁 ヨーグルト	牛乳 タルト	鮭 油揚げ 味噌 ヨーグルト 牛乳	薄力粉 油 タルト	ブロッコリー トマト かぼちゃ にんじん 玉ねぎ なす	394kcal 24.4g	18.1g 1.1g
26	月	くだもの	鶏の竜田揚げ きゅうりの甘酢漬け トマト 味噌汁 ヨーグルト	牛乳 クレープ	鶏肉 豆腐 わかめ 味噌 ヨーグルト 牛乳	片栗粉 油 砂糖 クレープ	しょうが きゅうり トマト 玉ねぎ	402kcal 25.0g	17.5g 1.4g
27	火	ゼリー	魚のソーセージフルソース ひじきサラダ くだもの	牛乳 バームクーヘン	カラスカレイ ひじき ツナ 牛乳	薄力粉 バター ルウ オリーブ油 砂糖 コーン ごま油 ごま バームクーヘン	玉ねぎ ピーマン パプリカ 切干大根 きゅうり にんじん バナナ	405kcal 19.1g	19.5g 1.1g
28	水	麦茶 菓子	肉団子の甘酢あん 春雨スープ くだもの	牛乳 クラッカー	豚肉 ひじき 卵 ベーコン 牛乳	パン粉 油 砂糖 片栗粉 春雨 クラッカー	玉ねぎ しょうが さやえんどう にんじん もやし にら オレンジ	412kcal 18.0g	23.8g 1.3g
29	木	牛乳 菓子	肉豆腐 きゅうりの酢の物 くだもの	牛乳 お好み焼き	豚肉 豆腐 わかめ しらす 牛乳 豚肉 桜えび 卵 スキムミルク 鰹節 のり	こんにやく 砂糖 お好み焼き粉 大豆油 マヨネーズ	玉ねぎ にんじん ねぎ きゅうり すいか キャベツ	392kcal 21.4g	15.5g 1.4g
30	金	牛乳 菓子	夏野菜カレー ツナサラダ くだもの	麦茶 ミルクくずもち	豚肉 ツナ 牛乳 きな粉	じゃがいも 大豆油 コーン ルウ 片栗粉 砂糖	にんじん 玉ねぎ トマト なす かぼちゃ ピーマン にんにく 梨 しょうが さやえんどう きゅうり キャベツ	447kcal 17.5g	23.2g 1.6g
行事食		牛乳 菓子	カレーピラフ 鶏唐揚げ ブロッコリー フルーツ ヨーグルト	牛乳 プリンアラモード	ベーコン 鶏肉 ヨーグルト 牛乳 ホイップクリーム	米 バター 大豆油 片栗粉 砂糖 プリン	玉ねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース しょうが にんにく ブロッコリー パイナップル バイラン ももかん	600kcal 26.8g	20.1g 1.2g
行事食		牛乳 菓子	ツナときゅうりの混ぜご飯 鶏唐揚げ ひやむぎ汁 くだもの	牛乳 プリンアラモード	ツナ 卵 のり 鶏肉 鰹節 牛乳 ホイップクリーム	米 砂糖 大豆油 ごま 片栗粉 麴 そうめん プリン	きゅうり しょうが にんにく おくら すいか バナナ みかん	588kcal 27.6g	17.3g 1.8g