

* 8月の献立表 *

今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1食分-(kcal) たんぱく質(g) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
3	月	牛乳	なめしごはん			広島菜 京菜 大根葉		米 麦		599kcal 24.3g 26%	中学なし
			ほっけのしおこうじあげ	ほっけ			しょうが	塩麴 片栗粉 小麦粉	油		
			はるさめサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
			とうがンのみそしる	油揚げ みそ	わかめ		とうがん えのき				
4	火	牛乳	むぎごはん					米 麦		617kcal 27.4g 27%	中学なし
			こめぬかふりかけ	かつお節	焼きのり		まっちゃん	発芽焼き玄米 砂糖 米ぬか でんぷん			
			とりにく&だいずのいためもの	鶏肉 大豆		にんじん いんげん	しょうが 根菜ねぎ たまねぎ 干しいたけ	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			にらたまスープ	卵	わかめ	にら		片栗粉			
5	水	牛乳	ミニマーガリンロール		脱脂粉乳			パン	マーガリン	581kcal 22.2g 32%	中学なし
			じゃがいものクリームに	ベーコン 鶏肉 豆乳		にんじん グリンピース	たまねぎ	じゃが芋	油		
			スパソテー	ウインナー		にんじん 青ピーマン トマト(*加熱済)	たまねぎ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油		
			みかんゼリー				みかん果汁(*加熱済)	砂糖 粉あめ			
6	木	牛乳	むぎごはん					米 麦		628kcal 21.0g 27%	中学なし
			なすいりま-ぼ-豆腐	豚肉 みそ 豆腐		にんじん	しょうが にんにく 根菜ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ なす	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	砂糖	ごま		
			とくにゅうアイス	豆乳				水あめ 砂糖	植物油脂		
7日から20日まで給食はお休みです。											
21	金	牛乳	ながさきチャーメン					中華めん		651kcal 25.2g 39%	長岡南小学校 長岡北小学校 なし
			ちゅうかあんかけ	豚肉 焼き豚 さつま揚げ なると うすら卵		にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ キャベツ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			きゅうりのとさづけ	かつお節		にんじん	きゅうり		ごま		
			とくにゅうあひす	豆乳				水あめ 砂糖	植物油脂		
24	月	牛乳	むぎごはん					米 麦		692kcal 26.1g 26%	長岡南小学校 長岡北小学校 なし
			ポークストロガノフ	豚肉		にんじん 青ピーマン トマト(*加熱済)	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム	小麦粉 コンスターチ	油 バター 生クリーム		
			マカロニポロネース	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	パン粉 マカロニ	バター 油		
			みかんゼリー				みかん果汁(*加熱済)	砂糖 粉あめ			
25	水	牛乳	ゆかりごはん				ゆかり粉(*加熱済)	米 麦		591kcal 26.9g 24%	
			とりのレモンあげ	鶏肉			レモン果汁(*加熱済)	片栗粉 小麦粉 砂糖	油		
			わかめのおひたし		わかめ	こまつな にんじん	キャベツ		ごま		
			とんじる	豚肉 みそ		にんじん	ごぼう こんにゃく だいこん 根菜ねぎ	さといも	ごま油		
26	水	牛乳	コーンピラフ	鶏肉	脱脂粉乳 寒天	グリンピース 赤ピーマン	コーン 玉ねぎ	米 砂糖	油	583kcal 23.3g 28%	
			しろみさかなのベーコンやき	さわら ベーコン		パセリ		パン粉	油		
			イタリアンスープ	鶏肉		にんじん トマト(*加熱済)	にんにく セロリ たまねぎ	シエルマカロニ	油		
			むらさきいもチップス					さつま芋 砂糖	油		
27	木	牛乳	おちゃこいりかくがたしよくパン		脱脂粉乳		お茶粉	パン		614kcal 24.6g 28%	
			キーマカレーソース	豚肉 豆乳 みそ		トマト(*加熱済) にんじん	にんにく しょうが たまねぎ セロリ マッシュルーム りんご(*加熱済)	はちみつ	油		
			いろどりサラダ	ひよこ豆 いんげん豆 ハム	ひじき		えだまめ 青えんどう豆	砂糖	えごま油		
			フルーツしらたま				パイン みかん(全て加熱済)	砂糖 白玉粉			
28	金	牛乳	むぎごはん					米 麦		574kcal 21.0g 25%	
			ごもくチャーハンのぐ	豚肉 焼き豚 なると		にんじん グリンピース	根菜ねぎ		ラード ごま油		
			あげぎょうざ	豚肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん 小麦粉	油 ごま油		
			ワンタンスープ	鶏肉		にんじん にら	もやし	ワンタンの皮			
31	月	牛乳	わかめごはん		わかめ			米 麦		589kcal 28.9g 22%	中学3年なし
			とりにくのはちみつやき	鶏肉			しょうが たまねぎ	砂糖 はちみつ			
			はるさめのいためもの	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ 干しいたけ たけのこ	春雨	油 ごま油		
			じゃがいもとたまねぎのみそしる	みそ	わかめ		たまねぎ	じゃが芋			

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関係する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える働きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。