



* 8・9月の献立表 *



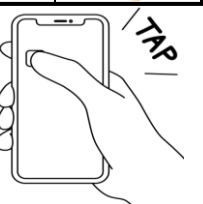
今月の食育目標：スポーツと栄養について知ろう

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材料-(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		
8/28	水		麦ごはん					米、麦		751 29.2 23.8	
			チキンカレー	鶏肉		人参、トマト	にんにく、生姜、玉葱	じゃがいも、砂糖 はちみつ	油		
			元気サラダ	ハム、かつお節	昆布	人参	キャベツ、きゅうり、コーン	砂糖	油		
			サイダーゼリー	豆乳、ゼラチン	寒天			砂糖			
29	木		フレンチトースト	卵	脱脂粉乳、牛乳			小麦粉、砂糖	ショートニング、バター	722 29.6 26.8	
			ポトフ	豚肉		人参、ブロッコリー	キャベツ、セロリー 玉葱、にんにく、生姜	じゃがいも	油		
			フルーツポンチ				パイナップル、みかん ぶどう果汁	白玉団子 ナタデココ			
30	金		麦ごはん					米、麦		700 25.8 26.0	
			のりふりかけ	かつお節	のり		抹茶				
			かつおカツ	鯉、大豆			生姜	小麦粉、パン粉	油		
			ごま和え			人参、小松菜	キャベツ	砂糖	ごま		
			豆腐のみそ汁	豆腐、みそ	わかめ		えのきたけ、玉葱				
9/2	月		麦ごはん					米、麦		751 31.4 26.7	
			なす入りマーボー	豆腐、みそ、豚肉		人参、葉ねぎ	なす、生姜、にんにく 玉葱、椎茸	砂糖、片栗粉	油、ごま油		
			コーンしゅうまい	鱈、豆腐			コーン、玉葱	小麦粉、パン粉 片栗粉			
			華風和え	ハム		人参	もやし、きゅうり	砂糖	ごま、ごま油		
3	火		麦ごはん					米、麦		717 36.9 28.4	
			鯖のみそ煮	鯖、みそ			生姜	砂糖			
			ごま酢和え	まぐろ		小松菜、人参	キャベツ				
			すまし汁	豆乳、鱈							
			焼きプリンタルト	卵	乳成分			小麦粉、砂糖	油		
4	水		黒糖入り食パン		脱脂粉乳			小麦粉、黒糖	ショートニング	711 37.3 34.5	
			鶏肉のマーブルト焼き	鶏肉			レモン果汁	砂糖、マーブルト			
			フレンチサラダ	まぐろ		人参、ほうれんそう	キャベツ	砂糖	油		
			コーンポタージュ		生クリーム 牛乳	人参、パセリ	玉葱、コーン	小麦粉	油、バター		
5	木		麦ごはん					米、麦		700 31.0 27.5	
			擬製豆腐	卵、豆腐、鶏肉		人参	椎茸、生姜、こんにゃく	砂糖、片栗粉	ごま油		
			五目きんぴら	豚肉		人参、さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油、ごま		
			わかめのみそ汁	豆腐、みそ	わかめ	小松菜	玉葱、えのきたけ				
6	金		麦ごはん					米、麦		705 27.2 22.8	
			八宝菜	豚肉		人参	にんにく、生姜、玉葱、椎茸 もやし、キャベツ、筍	砂糖、片栗粉	油、ごま油		
			青のりポテト	大豆	青のり			じゃがいも 片栗粉	油		
9	月		麦ごはん					米、麦		746 34.4 26.9	
			親子煮	卵、鶏肉		人参	玉葱、筍、椎茸、グリル [®] -ス	砂糖			
			きびなごフライ		きびなご			小麦粉、パン粉	油、ごま		
			おかか和え	かつお節		人参、小松菜	キャベツ		ごま油		
10	火		麦ごはん					米、麦		700 37.8 23.8	
			チンジャオロース	豚肉		ピーマン	にんにく、生姜、根深葱、筍	片栗粉、砂糖	ごま油		
			ワンタンスープ	豚肉		人参、にら、チンゲンサイ	玉葱、生姜、もやし、椎茸	小麦粉、ワンタンの皮	ごま油		
			ぶどう				ぶどう				
11	水		わかめごはん		わかめ			米		717 30.0 31.1	理科 コラボ 献立③
			チキンカツ	鶏肉、豆乳			カツにキャベツが つくのはなぜ?!	小麦粉、パン粉	油		
			ポイルキャベツ				キャベツ				
			大根のみそ汁	豆腐、みそ		小松菜	大根	じゃがいも			
12	木		きなこ揚げパン	きなこ	脱脂粉乳			小麦粉、砂糖	油、ショートニング	741 37.1 21.2	
			チリコンカン	豚肉、いんげん豆		トマト、人参	玉葱、マッシュルーム	砂糖	油		
			ヨーグルト和え		ヨーグルト		みかん、パイナップル	砂糖、タデコ			
13	金		麦ごはん					米、麦		721 37.1 21.8	快眠献立
			肉じゃが	豚肉	乳製品・小魚に含まれて いる「カルシウム」も 安眠に効果的です。	人参	白滝、グリル [®] -ス、玉葱	じゃがいも	油		
			焼きししゃも		ししゃも						
			納豆和え	納豆、かつお節	のり	人参、ほうれん草		砂糖			

※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。
加工品(ゼリー等)に使用されている果物、ミニトマト以外のトマトは加熱済みになります。



メッセージ
ありがとうございます



給食の献立をHPに掲載しています。感想、知りたいレシピ等も随時募集しています!

