



# \* 8月のこんだてひょう \*



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品	〈黄〉 おもにエネルギーのものとなる食品		1食分 (1人1食) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン	たんすいかぶつ	ししつ		
3	月		むぎごはん				精白米	麦	609 23.9 21	
			ぶたキムチ	豚肉		にんにく 生姜 キムチ 玉ねぎ	砂糖	油 ごま油		
			トックスープ	鶏肉		人参 えのき きくらげ 小松菜	トック	油		
			とうにゅうプリン	豆乳			水あめ 砂糖			
4	火		こくとうパン		脱脂粉乳		小麦粉 黒糖	ショートニング	627 23.9 33	
			トマトソースハンバーグ	鶏肉 豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ トマト ズッキーニ 黄ピーマン	砂糖	油 豚脂		
			チンゲンサイのスープ	ベーコン		人参 えのき チンゲン菜				
			スイートポテト	豆乳	寒天		さつま芋 砂糖 米粉	ショートニング 油		
5	水		むぎごはん				精白米	麦	633 19.2 26	
			おかかふりかけ	かつお節	海苔	抹茶	砂糖	でん粉		
			コロッケ	鶏肉 豚肉		玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 水あめ 砂糖	豚脂 油		
			きりぼしだいこんに	豚肉 油揚げ		切り干し大根 人参 小松菜	砂糖	油		
			たまねぎのみそしる	みそ		玉ねぎ 人参 いんげん				
6	木		むぎごはん				精白米	麦	638 22.4 24	
			ハヤシライスのご	豚肉		にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース		油		
			えだまめサラダ	枝豆		キャベツ コーン	砂糖			
			あんのういもプリン	豆乳			安納芋 砂糖 メープルシロップ			
25	火		やまがたしよくパン		脱脂粉乳		小麦粉	ショートニング	576 21.3 34	
			しずおかいちごジャム			いちご	砂糖	水あめ		
			オムレツ	卵		ほうれん草	砂糖			
			チンゲンサイのソテー	ハム		チンゲン菜 人参 エリンギ	片栗粉	油		
			ミネストローネ	ウィンナー ベーコン		人参 玉ねぎ セロリ トマト	マカロニ 砂糖	油		
26	水		むぎごはん				精白米	麦	706 24.7 33	
			マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんにく 生姜 玉ねぎ 干し椎茸 人参 葉ねぎ	砂糖 片栗粉	油 ごま油		
			チーズはるまき		チーズ		小麦粉 砂糖 水あめ	油 ショートニング		
			はるさめサラダ			小松菜 人参 もやし	春雨 砂糖	ごま油 ごま		
27	木		むぎごはん				精白米	麦	682 27.5 25	
			ゴーヤチャンプルー	豚肉 豆腐 卵		苦瓜 にら もやし	片栗粉 砂糖	油 ごま油		
			ゆでとうもろこし			とうもろこし				
			おきなわふうみそしる	ベーコン なると みそ		キャベツ 人参 玉ねぎ				
			れいとうパイン			パイナップル				
28	金		むぎごはん				精白米	麦	661 23.9 34	
			サバのしおこうじやき	サバ			米こうじ			
			きんぴらごぼう			ごぼう 人参 いんげん	砂糖	油 ごま		
			こまつなのみそしる	豆腐 油揚げ みそ		小松菜 ねぎ				
31	月		むぎごはん				精白米	麦	671 23.1 27	
			なつやすいかレー	豚肉	ヨーグルト チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト かぼちゃ ピーマン		油		
			かいそうサラダ	ツナ	海藻ミックス	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま		
			れいとうみかん			みかん				

\* 仕入れの状況により、献立が変わることがあります。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。

\* 栄養価は、小学校の数値を示しています。幼稚園は、小学校の75%です。