



8月 きゅうしょくよていこんだてひょう

とくらしょう

日	こんだて	おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだのちょうじをとのえる (みどりのグループ)	エネルギー (kcal) カルシウム (㎎)
3 (月)	わかめごはん ぎゅうにゅう たちうおのしおやき ごまあえ みそしる	こめ・むぎ・さとう		ごま ごま	わかめ ぎゅうにゅう たちうお なまあげ みそ	ふるね ごまつな・キャベツ・にんじん とうがん・はねぎ	633 411
4 (火)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とうふのチリソース カリカリじゃこのサラダ	こめ・むぎ さとう・でんぶん さとう	あぶら	ぶたにく・だいず えび・とうふ ちりめんじゃこ	わかめ ぎゅうにゅう 	にんにく・ふるね・にんじん しいたけ・ねぶかねぎ・はねぎ キャベツ・きゅうり にんにく・とうもろこし りんご	613 396
5 (水)	アップルコンポート げんまいりロールパン ぎゅうにゅう メキシカンポークソテー ポテトフライ キャベツのスープ	さとう こむぎこ・げんまい こむぎこ さとう じゃがいも	ショートニング バター・あぶら	ぶたにく ベーコン	スキムミルク ぎゅうにゅう こなチーズ	たまねぎ・マッシュルーム えだまめ・にんじん たまねぎ・にんじん・キャベツ パセリ	642 334
6 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ドライカレー はるさめサラダ くだもの	こめ・むぎ カレールウ りょくとうはるさめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく・とりにく だいず 	ぎゅうにゅう ひじき	たまねぎ・にんじん ピーマン きゅうり・にんじん とうもろこし メロン	671 354
7(金)	結 食 は あ り ま せ ん						
20(木)	捜 業 開 始 、 給 食 は あ り ま せ ん						
21 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう げんきどん みそしる れいとうりんご	こめ・むぎ さとう こんにゃく・じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく・ぎゅうにゅう とうふ・みそ	ぎゅうにゅう 	ごぼう・だいこん・にんじん ほうれんそう たまねぎ・はねぎ りんご	617 303
24 (月)	おさくらごはん ぎゅうにゅう とりのこみやき きんぴら すましじる あじつきこざかな	こめ・むぎ さとう さとう さとう	あぶら・ごま ごま	とりにく さつまあげ とうふ・かまぼこ かたくちいわし	ぎゅうにゅう	しょうが・にんにく ごぼう・にんじん・さやいんげん にんじん・えのきたけ・はねぎ	640 385
25 (火)	ひらうどん ぎゅうにゅう カレーうどんじる くろはんべんのおちゃフライ おひたし	こむぎこ カレールウ パンこ・こむぎこ		ぶたにく・あぶらあげ かまぼこ さば・いわし	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんにく・にんじん・はねぎ たまねぎ せんちゃ チンゲンサイ・キャベツ とうもろこし	648 378
26 (水)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にくじゃが ぐだくさんじる のりふりかけ	こめ・むぎ じゃがいも さとう・しらたき でんぶん さとう		ぶたにく みそ・とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん・たまねぎ グリーンピース えのきたけ・キャベツ・にんじん はねぎ	564 311
27 (木)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう にしよくどんツナそばろ にしよくどんいりたまご みそしる	こめ・むぎ さとう さとう	あぶら あぶら	まぐろ たまご とうふ・みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん・たけのこ・えだまめ とうがん・はねぎ	562 291
28 (金)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう とりにく・じゃがいものあげに すましじる くだもの	こめ・むぎ でんぶん・じゃがいも さとう		とりにく・だいず かまぼこ・とうふ	ぎゅうにゅう	ふるね・にんじん・さやいんげん えのきたけ・はねぎ なし	663 277
31 (月)	むぎいりごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ しらすいりシウマイ おこげスープ	こめ・むぎ さとう・こむぎこ おこげ りょくとうはるさめ	ごま ごまあぶら	ぶたにく たら・しらす ハム	ぎゅうにゅう	はくさいキムチ・ピーマン・たまねぎ ふるね・にんにく・にんじん たまねぎ・ふるね にんじん・キャベツ・はねぎ	698 296

☆8月は11回の予定です。献立は天候等により、変更する場合があります。

☆裏面の給食だよりもご覧ください。