

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
2 (月)	麦ごはん 夏野菜カレー ツナサラダ	半つき米、小麦粉、三温糖、なたね油、押麦	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、キャベツ、みかん果汁、南瓜、トマト、大根、胡瓜、なす、赤ピーマン、にんじん、コーン	食酢(米酢)、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳: ビスケット 牛乳 みかんむしぱん	エネルギー 636 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 22.5 g カルシウム 241 mg
3 (火)	豚トマ井 蓮根のマリネ 卵スープ 乾燥プルーン	半つき米、こめこ、三温糖、片栗粉、オリーブ油、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、ヨーグルト(加糖)、卵、大豆(ゆで)、粉チーズ	玉葱、ブルーベリー、人参、コーン、ごぼう、マッシュルーム、えのき、グリーンピース、干しぶどう、にんにく	食酢(米酢)、スープストック、しょうゆ、食塩	すいか 牛乳 ヨーグルトの米粉むしけーき	エネルギー 609 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 278 mg
4 (水)	麦ごはん チャンプルー ゆでokra いも煮汁	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、押麦、板こんにゃく、マヨネーズ、なたね油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、無塩バター、豆みそ、生揚げ	ブルーベリー、オクラ、筍、南瓜、にんじん、もやし、ねぎ、大根、にら、ごぼう、しめじ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、ほんだし、食塩、シナモン	バナナ 牛乳 かぼちゃクッキー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 20.2 g カルシウム 235 mg
5 (木)	麦ごはん 鱈の味噌マヨネーズ焼き なすとピーマンの味噌炒め 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、マヨネーズ、なたね油	牛乳、たら、卵、豚肉(ばら)、豆みそ、淡色みそ	すいか、かぼちゃ、なす、コーン、玉葱、牛蒡、ピーマン、ねぎ、もやし、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、食塩	ヨーグルト 牛乳 もろこしむしぱん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 246 mg
6 (金)	コーンピラフ 塩スパサラダ ミネストローネ 乾燥プルーン	半つき米、小麦粉、三温糖、スパゲティ、マカロニ、なたね油、コーンスターチ、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、ウインナー、ハム、無塩バター	ブルーベリー、かぶ、人参、トマト、玉葱、とうもろこし、セロリ、胡瓜、キャベツ、干しぶどう、コーン缶	ケチャップ、スープストック、食塩、本みりん、食酢(米酢)、シナモン、パセリ粉	バナナ 牛乳 人参ケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 18.1 g カルシウム 217 mg
7 (土)	ごはん 鶏肉の味噌煮 なすとピーマンの味噌炒め ミニトマト	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、無塩バター、アーモンド(乾)、淡色みそ、豆みそ	トマト、なす、白菜、牛蒡、玉葱、みかん果汁、ピーマン、葱、大根、もやし、人参、マーメレード、生姜	本みりん、しょうゆ、ほんだし、食塩	バナナ 牛乳 アーモンドオレンジケーキ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.2 g カルシウム 243 mg
9 (月)	山の日 振り替え休日						
10 (火)	麦ごはん じゃこ入り納豆 ピーマンの胡麻和え 石狩汁	半つき米、こめこ、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豆乳、納豆、さけ(塩)、淡色みそ、しらす干し、油揚げ、ごま、無塩バター、かつお節	玉葱、いちごジャム、人参、ピーマン、葱、牛蒡、パプリカ、大根、キャベツ、コーン、焼きのり	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:クッキー 牛乳 いちごの米粉むしけーき	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.5 g カルシウム 243 mg
11 (水)	ミートソースパスタ キャベツのツナレーズンサラダ 冬瓜とカニのスープ	スパゲティ、半つき米、なたね油、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、かに水煮缶、粉チーズ	キャベツ、トマト、玉葱、冬瓜、人参、葱、とうもろこし、ピーマン、マッシュルーム、セロリ、オクラ、干しぶどう、えのき、にんにく	ケチャップ、中濃ソース、米酢、スープストック、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープの素、しょうゆ	チーズ 牛乳 とうもろこしの炊き込みごはん	エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.3 g カルシウム 256 mg
12 (木)	麦ごはん 鱈のトマトカレー 切り干し大根の中華風サラダ	半つき米、小麦粉、三温糖、押麦、くず粉、白玉粉、オリーブ油、ごま油	牛乳、さば(水煮)、ゆであずき缶、しらす干し(半乾燥)、ごま	玉葱、トマト缶、南瓜、もやし、胡瓜、人参、コーン、切り干し大根、にんにく、しょうが	ワイン、米酢、中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、スープストック、しょうゆ	バナナ 牛乳 つぶあんいろいろ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.8 g カルシウム 218 mg
13 (金)	豚井 南瓜煮 きのこ汁	半つき米、こめこ、しらたき、じゃがいも、三温糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩)、豆乳、豆みそ	玉葱、南瓜、牛蒡、えのき、人参、大根、葱、絹さや、なめこ、生姜、しめじ、椎茸、よもぎ	しょうゆ、本みりん	ぶどうゼリー 牛乳 よもぎの米粉むしけーき	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.4 g カルシウム 238 mg
14 (土)	ごはん 厚揚げのそぼろ煮 南瓜煮 味噌けんちん汁	半つき米、さといも、三温糖、なたね油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、豆みそ	南瓜、ブルーベリー、玉葱、白菜、牛蒡、人参、葱、大根、グリーンピース	しょうゆ	バナナ ジョア ひとくちおかき ビスケット	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 11.7 g カルシウム 366 mg
16 (月)	麦ごはん ポークカレー ツナとコーンのサラダ	半つき米、小麦粉、じゃがいも、三温糖、なたね油、押麦	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、卵、牛乳、ツナ油漬缶、バター	たまねぎ、ブルーベリー(乾)、にんじん、キャベツ、だいこん、コーン缶、きゅうり	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、スープストック、食塩、カレー粉	牛乳:おかき 牛乳 プルーンマフィン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 17.7 g カルシウム 268 mg
17 (火)	トースト ポークビーンズ ポテトサラダ ジョア	食パン、半つき米、じゃがいも、なたね油、小麦粉、三温糖	豚肉(もも)、いんげんまめ(乾)、油揚げ、生クリーム、ベーコン、無塩バター、バター	たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、マッシュルーム	ケチャップ、食酢(米酢)、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、スープストック、食塩	ブルーベリー 番茶 こぎつねごはん	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.7 g カルシウム 267 mg
18 (水)	麦ごはん 煮魚 ひじき煮 南瓜煮	半つき米、小麦粉、三温糖、さといも、押麦、なたね油	牛乳、さわら、生揚げ、大豆(ゆで)、油揚げ	かぼちゃ、ごぼう、ねぎ、だいこん、にんじん、しょうが、なめこ、しいたけ、ひじき、干しいたけ	しょうゆ、本みりん、食塩	ヤクルト 牛乳 プアマンケーキ	エネルギー 550 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 260 mg

日 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (木)	とうもろこしごはん 三平汁 鶏肉の甘酢あんかけ ごぼうと人参の胡麻和え ゆでokra	半つき米、わらび餅粉、じゃがいも、三温糖、もち米、片栗粉、マヨネーズ、粉糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、さけ(塩)、きな粉・脱皮大豆、ごま	とうもろこし、ごぼう、にんじん、オクラ、ねぎ、だいこん、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、かつおだし汁、食酢(米酢)、食塩	ブルーベリー 牛乳 わらびもち	エネルギー 555 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 15.1 g カルシウム 252 mg
20 (金)	南瓜グラタン 海藻サラダ トマトと卵のスープ 乾燥ブルーベリー	 半つき米、小麦粉、パン粉・生、三温糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、おから、粉チーズ、生クリーム、バター、無塩バター、いわし、かつお節	玉葱、トマト、ブルーベリー、南瓜、キャベツ、わかめ、マッシュルーム、コーン、えのき、胡瓜、人参、青のり	しょうゆ、スープストック、本みりん、食酢(米酢)、食塩、パセリ粉	バナナ 牛乳 おからふりかけごはん	エネルギー 553 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 15.7 g カルシウム 312 mg
21 (土)	塩そうめん じゃが芋のたらこ和え 乾燥ブルーベリー	ひやむぎ/ゆで、強力粉、じゃがいも、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳(低脂肪)、卵、豚肉(もも)、かにかまぼこ、無塩バター、たらこ、バター	ブルーベリー(乾)、しいたけ、ねぎ、みかん濃縮果汁、にんじん、万能ねぎ、にんにく	りょうりしゆ、ドライイースト、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	バナナ 牛乳 オレンジぱん	エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.7 g カルシウム 266 mg
23 (月)	元気納豆ごはん 人参と隠元の胡麻和え 鮭の粕汁	半つき米、小麦粉、さといも、なたね油、三温糖	牛乳、納豆、絹ごし豆腐、さけ(塩)、豆みそ、ごま、油揚げ、しらす干し、かつお節	にんじん、いんげん、ねぎ、だいこん、いちごジャム・低糖度、ごぼう、にら、オクラ、焼きのり	酒かす(清酒)、しょうゆ、かつおだし汁	牛乳:ビスケット 牛乳 お豆腐スコーン	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 287 mg
24 (火)	バターロール 乾燥ブルーベリー クリスピーチキン 夏野菜のマリネ 春雨スープ	ロールパン、半つき米、オリーブ油、三温糖、はちみつ、なたね油	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、卵、油揚げ	ブルーベリー、ズッキーニ、トマト、なす、葱、人参、蕪、もやし、筍、椎茸、切り干し大根、にんにく、焼きのり	食酢(米酢)、しょうゆ、スープストック、食塩	ヨーグルト 牛乳 切り干し大根ごはん	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.2 g カルシウム 206 mg
25 (水)	麦ごはん ピーマンと細切り肉の炒め物 蒸し南瓜 納豆汁	半つき米、さつまいも、小麦粉、押麦、なたね油、三温糖、片栗粉	牛乳(低脂肪)、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、納豆、無塩バター、淡色みそ、卵、黒ごま	南瓜、葱、ピーマン、もやし、パプリカ、筍、大根、牛蒡、なめこ、舞茸、人参、しめじ、えのき	りょうりしゆ、しょうゆ、ほんだし、食塩	ブルーベリー 牛乳 さつまいものソフトクッキー	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 241 mg
26 (木)	鯖カレーサンド きゅうりとささみのごまサラダ かぼちゃスープ ジョア	コッパン、半つき米、小麦粉、なたね油、三温糖、はちみつ	牛乳、さば(水煮)、鶏ささ身、ベーコン、生クリーム、無塩バター、すりごま、バター	玉葱、南瓜、胡瓜、人参、コーン、筍、干しぶどう、グリーンピース	ワイン、スープストック、しょうゆ、米酢、食塩、酒、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、パセリ粉、こしょう	バナナ 番茶 筍ピラフ	エネルギー 551 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 14.9 g カルシウム 326 mg
27 (金)	麦ごはん 乾燥ブルーベリー 味噌豚 雌株和え ちゃんこ汁	半つき米、こめこ、押麦、はちみつ、グラニュー糖、三温糖、しらす、なたね油、ごま油	牛乳(低脂肪)、豚肉(もも)、木綿豆腐、鶏肉(胸皮なし)、豆みそ、油揚げ、かつお節	ブルーベリー、人参、キャベツ、めかぶ、白菜、大根、葱、もやし、胡瓜、蕪、コーン、レモン、にんにく	しょうゆ、かつおだし汁、本みりん、味の素、鶏ガラスープの素、食塩	梨 牛乳 もちもちココアケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 11.6 g カルシウム 243 mg
28 (土)	焼きそば 粉ふき芋 卵スープ	焼きそばめん、半つき米、じゃがいも、片栗粉、なたね油、はちみつ	牛乳、さば(水煮)、豚肉(もも)、卵、無塩バター、バター	たまねぎ、キャベツ、にんじん、緑豆もやし、ピーマン、コーン缶、しいたけ、えのきたけ、あおのり	中濃ソース、りょうりしゆ、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、食塩、カレー粉	バナナ 牛乳 鯖缶じゃんばらや	エネルギー 592 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 16.5 g カルシウム 201 mg
30 (月)	麦ごはん チキンカレー ビーフの中華サラダ	半つき米、じゃがいも、こめこ、三温糖、片栗粉、ピーマン、なたね油、押麦、ごま油	牛乳(低脂肪)、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、ハム、ごま、無塩バター	たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、緑豆もやし、福神漬	食酢(米酢)、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、スープストック、カレー粉、食塩	牛乳:クッキー 牛乳 かぼちゃポーロ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.5 g カルシウム 257 mg
31 (火)	麦ごはん 乾燥ブルーベリー ナスと豚肉の甘味噌炒め 南瓜煮 三平汁	半つき米、こめこ、じゃがいも、三温糖、押麦、なたね油	牛乳、豚ひき肉、さけ(塩)、ミルクチップ、淡色みそ	なす、南瓜、ブルーベリー、みかん、葱、大根、玉葱、マーマレード、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	梨 牛乳:ミルクチップ 米粉の オレンジむしけーき	エネルギー 611 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 240 mg

食材の都合により献立が変更される場合があります。ご了承下さい。

月～金曜日の給食は写真掲示となります。掲示板をご覧ください。

☆お知らせ☆

8月のクッキングはありません。9月からまた活動しましょうね。

とってもかんたん！！鯖そうめんレシピ

七夕メニューで実施した“鯖そうめん”ですが鯖の苦手な子ども達にも好評でした。

ご家庭でも作ってみてくださいね。

〈材料:2人分〉

そうめん:100g

☆鯖水煮缶:200g

☆醤油&酒&みりん:各小さじ1.5

☆砂糖:小さじ1

☆すりおろしにんじん:20g

〈作り方〉

- 1、鍋に☆を全部入れて煮立たせる。缶詰の汁も全て使用します。
- 2、そうめんを袋の表記通りに茹で、流水で洗ってザルにあげておく
- 3、器にそうめんを盛りつけ1をかけてできあがり。大人はおろし生姜や小口の葱をお好みでどうぞ・・・

