

令和3年8月 給食献立表



夏バテ予防の食事

熱い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。
主食・主菜・副菜をそろえ、たんぱく質やビタミン、ミネラル等の夏バテ知らずの丈夫な身体をつくる栄養素を取ることが大切です。カレー粉などの香辛料や生姜などの香味野菜を上手に使い、落ちた食欲を取り戻し、食事を通じて夏バテ予防を行いましょ。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	魚の種類 (熱や力になるもの)	肉の種類 (血や肉になるもの)	鶏の種類 (体の調子を整えるもの)	献立名	魚の種類 (熱や力になるもの)	肉の種類 (血や肉になるもの)	鶏の種類 (体の調子を整えるもの)
1	月	スパニッシュオムレツ ごまマヨネーズ和え きのこスープ ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米じゃがいも ごま マヨネーズ 砂糖	豚ベーコン チーズ 牛乳 竹輪 鶏肉 寒天	玉葱 赤ピーマン ビーマン キャベツ 人参 えのきたけ しめじしいたけ みかん缶 バイロ缶	トマトカレー マカロニサラダ ★ご飯	米じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マカロニ	鶏肉 牛乳 ハム	トマト 玉葱 人参 りんご グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり
2	火	チンジャオロース 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 しらすトースト	米 油 砂糖 でんぷん ビーフン パン マヨネーズ	牛肉 あさり えび 牛乳 しらすチーズ	ピーマン たいのこ 玉葱 人参 しょうが キャベツ ねぎ すいか	肉じゃが ごま和え みそ汁 ★ご飯	米じゃがいも しらす 油 砂糖 ごま	牛肉 わかめ しいりこ	玉葱 人参 さやいんげん キャベツ ごま
3	水	厚揚げと小松菜の炒め煮 おかか和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 砂糖 小麦粉 とうもろこし じゃがいも 黒砂糖	厚揚げ 鶏肉 かつお節 わかめ みそ しいりこ 牛乳	ごま 人参 しめじ キャベツ もやし 玉葱 レーズン	焼ビーフン わかめスープ ★ご飯	ビーフン 油 ごま	豚肉 ハム わかめ 牛乳 かまぼこ かつお節	玉葱 キャベツ 人参 もやし ピーマン
4	木	魚のカレー揚げ きんぴらごぼろ トマトと卵のスープ ★ご飯	牛乳 ぶどう寒	米 小麦粉 油 こんにやく 砂糖 ごま じゃがいも でんぷん	豚ベーコン 卵 豆腐 牛乳 寒天	ごぼう 人参 さやいんげん トマト 玉葱 パセリ はたらきジュース	すきやき 大根と人参の酢の物 ★ご飯	米 しらす 油 砂糖	牛肉 豆腐 しらす	白滝 ねぎ 人参 生椎茸 大根
5	金	じゃがいもトマト煮 キャベツとパインのサラダ 果物 ★食パン	牛乳 スキムわらびもち	パン じゃがいも 砂糖 油 でんぷん 黒砂糖	牛肉 牛乳 スキムミルク きな粉	人参 玉葱 トマト さやいんげん キャベツ きゅうり バイロ缶	野菜炒め 中華和え みそ汁 ★ご飯	米 ごま 油 じゃが芋 ごま油 砂糖	豚肉 卵 豆腐 油揚げ	しょうが にんにく 生しいたけ ねぎ 赤ピーマン 玉葱 人参 キャベツ きゅうり ねぎ
6	土	煮込みうどん きゅうりの風味漬け ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン 果物	うどん パウムクーヘン 米	鶏肉 かまぼこ 卵 しいりこ こんにやく 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ きゅうり ぶどう	豆腐とツナの小判焼き ひじきいため煮 あずか汁 ★ご飯	米 油 パン粉 じゃがいも 砂糖	豆腐 ツナ缶 油揚げ スキムミルク 卵 じき 鶏肉	玉葱 たいこん 人参 チンゲンツァイ
8	月	チーズミートなす 甘夏サラダ 春雨スープ ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 油 春雨 ポップコーン パター	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	なす 玉葱 トマト ビーマン キャベツ なつみかん缶 干し椎茸 人参	魚のみそ煮 ごま和え すまし汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま	おじ 豆腐 こんにやく かつお節	キャベツ もやし 人参 えのきたけ
9	火	はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレーク	米 小麦粉 卵 粉 油 ごま 砂糖 コーンフレーク	はんぺん 卵 わかめ ツナ かつお 油揚げ しいりこ みそ 牛乳	きゅうり かぼちゃ 玉葱 パナナ みかん缶	雑菜 わかめスープ ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖	豚肉 卵 わかめ 豆腐 しいりこ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 チンゲンツァイ えのきたけ
10	水	※お楽しみ会※ 焼きそば スープ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	中華めん 砂糖 小麦粉 パ ター 米	豚肉 さつまいも かつお節 あおのり 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 チンゲンツァイ えのきたけ しい	厚揚げの中煮煮 ごまマヨネーズ和え ニラ玉スープ ★ご飯	米 こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま でんぷん マヨネーズ	厚揚げ 豚肉 竹輪 卵	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり にら
12	金	ポークカレー 一切大根の酢の物 ★ご飯	お茶 ヨーグルト寒	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 ごま油 しいりこ じゃま	豚肉 牛乳 カルピス 寒天	玉葱 人参 りんご にんにく 切平たいこん きゅうり ぶどう	鶏肉の香味焼き 甘夏サラダ みそ汁 ★ご飯	米 ごま油 レーズン	鶏肉 油揚げ しいりこ	にんにく キャベツ きゅうり みかん缶 もやし 人参 キャベツ ごま
13	土	ぶっかけそうめん かぼちゃのおかか煮 ★ご飯	牛乳 丸餅一口 果物	そうめん 砂糖 油 米 まるぼーろ	油揚げ 卵 ハム かつお節 牛乳	干し椎茸 かぼちゃ ネーブル	魚のチーズピカタ もやしとピーマンのリテ みそ汁 ★ご飯	米 小麦粉 油	たら 卵 チーズ わかめ	パセリ もやし ビーマン かぼちゃ 玉葱 ねぎ
15	月	ゆかりごはん 高野豆腐のそぼろあんかけ もやしと豆苗の和え物 果物	牛乳 ごまクッキー	米 油 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉 ごま バター	高野豆腐 豚肉 牛乳 きな粉 卵 ゆかり	玉葱 人参 しめじ さやいんげん もやし ドラウヨウ なし	竹輪の磯辺揚げ 即席漬け けんちん汁 ★ご飯	米 小麦粉 でんぷん 油 こんにやく	竹輪 あおのり 豆腐 かつお節 鶏肉 油揚げ	しろすり 人参 ごぼう ねぎ
16	火	ポークビーンズ コールスローサラダ 果物 ★丸パン	牛乳 じゃこおやき	パン じゃがいも 油 とうもろこし マヨネーズ 小麦粉	大豆 豚肉 ベーコン 粉チーズ ヨーグルト 牛乳 しらす しいりこ 卵 スキムミルク	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり ぶどう	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 こんにやく 油 砂糖 ごま	豚肉 卵 わかめ	ごぼう 人参 干し椎茸 玉葱 さやいんげん キャベツ もやし なす
17	水	鶏肉から揚げ フレンチサラダ スープ ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 しいりこ じゃま バター	豚肉 ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン レタス トマト パナナ	チャンボン 小松菜の煮びたし ★ご飯	米 中華めん 油 砂糖	豚肉 竹輪 牛乳 油揚げ かつお節	キャベツ 玉葱 もやし 人参 きくらげ ごま
18	木	魚のマヨネーズ焼き 小松菜の磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 マヨネーズ 砂糖	むし 焼きたけ 厚揚げ しいりこ 牛乳 寒天	玉葱 パセリ ごま	マカロニグラタン コールスロー ★ご飯	米 九分 マカロニ 油 粉チーズ バター	豚肉 牛乳 チーズ ヨーグルト	玉葱 生しいたけ 人参 キャベツ きゅうり
19	金	肉豆腐 甘酢和え 果物 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 しらす 油 砂糖 小麦粉	牛肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり しい	親子煮 ツナ和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖	豚肉 卵 ツナ缶 厚揚げ わかめ	玉葱 人参 干し椎茸 チンゲン菜 もやし
20	土	スパゲティナポリタン とうがんスープ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	スパゲティとうもろこし 卵 クラッカー 米 いちごジャム	牛肉 ハム 粉チーズ はんぺん しいりこ 牛乳	玉葱 ビーマン とうがん しめじ ねぎ	クリーム煮 パインと胡瓜のサラダ ★ご飯	マカロニ バター 油 米 じゃがいも コーン缶 豆油 小麦粉 砂糖	ご 鶏肉 えび スキムミルク	玉葱 人参 グリンピース きゅうり バイロ缶 キャベツ
22	月	魚のゴマソースかけ ナムル みそ汁 ★ご飯	お茶 フルーツみつ豆	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 甘納豆	たら 豆腐 わかめ しいりこ みそ 寒天	もやし ごま 人参 玉葱 みかん缶 パナナ もも	チキンビーンズ かみかみサラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン	鶏肉 大豆 しらす 干し チーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり
23	火	ツナじゃが のり 和え 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 じゃがいも 砂糖 しらす 油 マカロニ	ツナ 焼きたけのり 豆腐 みそ しいりこ 牛乳 きな粉	玉葱 人参 さやいんげん ごま とうもろこし キャベツ えのきたけ チンゲンツァイ 干し椎茸 ねぎ	炒り豆腐 中華スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん	豆腐 鶏肉 卵 豚肉	玉葱 干し椎茸 人参 もやし グリーンピース たいのこ チンゲン菜 しめじ
24	水	麻婆茄子 チンゲン菜のスープ 果物 ★ご飯	牛乳 豆乳クレープ	米 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 バター いちごジャム	豚肉 みそ 豆腐 卵 しいりこ 牛乳 豆腐	なす 玉葱 人参 にら にんにく しょうが チンゲンツァイ えのきたけ すいか	若草焼き 中華和え 汁ビーフン ★ご飯	米 砂糖 油 ごま ビーフン	豆腐 卵 豚肉 しらす 干し	にら キャベツ きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ
25	木	煮魚 きゅうりと水菜の和え物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 砂糖 とうもろこし ごま じゃがいも パン 粉	おじ 油揚げ しいりこ みそ 牛乳 ベーコン チーズ	きゅうり サラダ ねぎ なす 人参 菜花 玉葱 ピーマン	肉うどん にんじんしりしり ★ご飯	うどん 砂糖 油 米	牛肉 ツナ缶 卵	玉葱 人参 ねぎ
26	金	※誕生会※ 洋風まぜご飯 タンダーリーチキン ツナとごぼうのサラダ 野菜スープ	お茶 チョコパフェ	米 とうもろこし バター 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	ベーコン 粉チーズ 鶏肉 ヨーグルト ツナ かつお節 ハム アイスクリーム	人参 玉葱 ごぼう キャベツ セロリ バター パナナ	ハヤシチュー キャベツのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター	牛肉 ハム	にんにく 玉葱 人参 もやし グリーンピース トマト缶 キャベツ きゅうり
27	土	冷やし中華 茄子のそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 ビスケット 果物	中華めん 油 砂糖 米 ごま油 ビスケット	鶏肉 卵 かつお節 豚肉 牛乳	オクラ きゅうり もやし トマト缶 なす パナナ	焼き魚 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 じゃがいも	むし しらす わかめ 油 揚げ	きゅうり 人参 玉葱
29	月	キーマカレー ヨーグルトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 すいか寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ 砂糖	牛肉 豚肉 ハム ヨーグルト 牛乳 寒天	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく きゅうり キャベツ みかん缶 すいか ぶどう	豚肉の生姜焼き ちりめん野菜のナムル 豆乳汁 ★ご飯	米 油 コーン缶 ごま油	豚肉 しらす 干し 豆腐 豆腐	玉葱 生姜 もやし ねぎ キャベツ 人参 しめじ
30	火	チャンプル 拌三糸 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 油 春雨 砂糖 ごま油 じゃがいも	豆腐 豚肉 さつまいも かつお節 ハム わかめ みそ しいりこ 牛乳	人参 もやし にら きゅうり キャベツ 玉葱 えのきたけ 牛乳	八宝菜 春雨スープ ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨	豚肉 しいりか ベーコン	キャベツ もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲン菜
31	水	魚の南蛮漬 ひじきいため煮 かき玉汁 ★ご飯	牛乳 水ようかん	米 小麦粉 油 砂糖 でんぷん	おじ 干し椎茸 油揚げ ごま油 卵 豆腐 しいりこ 牛乳 寒天 小豆缶	玉葱 人参 ビーマン さやいんげん チンゲンツァイ オレンジ	焼きうどん はんぺん汁 ★ご飯	米 とうん 油 ごま	豚肉 はんぺん こんにやく かつお節	キャベツ 人参 生しいたけ 玉葱 しめじ ごま