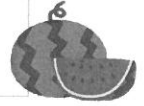


令和3年8月 給食献立表



夏野菜で体の中から涼しく！

きゅうりやトマト、とうがなんなどの夏野菜は水分をたっぷり含んでいます。汗で失った水分の補給や体を冷やしたりする働きがあります。また、カリウムを多く含んでいるので、暑さでとり過ぎた水分を体の外に出すことで、体の水分量を調節してくれます。夏野菜を食べて元気に夏を乗り切りましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
2	月	焼き魚 酢の物 みそ汁 ★ご飯	牛乳 フルーツ寒天	米 砂糖 じゃがいも	鮭 しらす干しわかめ 油揚げ 牛乳 寒天	きゅうり 人参 玉葱 もも 瓜 バイン缶	カレーうどん キャベツの胡麻和え ★ご飯	うどん じゃがいも 砂糖 米 でんぶ 小麦	豚肉	玉葱 もやし 鷹の爪 キャベツ
3	火	チンジャオロースー 汁ピーマン 果物 ★ご飯	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 砂糖 でんぶ ピーマン 小麦粉 黒砂糖 レー ズン	牛肉 ベーコン 牛乳	ピーマン たけのこ 玉葱 人参 生姜 キャベツ ねぎ すいか	ハヤシチチュー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 バター 小麦粉	牛肉 ハム ヨーグル	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト きゅうり キャベツ
4	水	鶏肉から揚げ フレンチサラダ すまし汁 ★ご飯	牛乳 ごまクッキー	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 バター	鶏肉 はんぺん こんぶ かつ お節 牛乳 きな粉 卵	にんにく キャベツ きゅうり 赤ピーマン しめじ こまつな	シーフードスパゲティ 卵スープ ★ご飯	スパゲティ 油 でんぶ 米	あさり いか えび チーズ きゅうり わかめ かつお節 こんぶ	玉葱 人参 マッシュルーム 缶 にんにく
5	木	ポークカレー 切干大根の酢の物 果物 ★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 ブルーベリージャム	豚肉 牛乳 カルピス®	玉葱 人参 りんご にんにく 切干しだいこん きゅうり りんご	麻婆豆腐 春雨の酢の物 ★ご飯	米 砂糖 ごま油 春雨 でんぶ 小麦粉 コーン缶	豆腐 豚肉	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが きゅうり
6	金	魚のチーズピカタ もやしとピーマンのソテー みそ汁 ★ご飯	牛乳 あべ川マカロニ	米 小麦粉 油 マカロニ 砂糖	たら 卵 チーズ わかめ 牛乳 きな粉	パセリ もやし ピーマン かぼ ちや 玉葱 ねぎ	南瓜のそぼろ煮 そうめん汁 ★ご飯	米 砂糖 そうめん	鶏肉 かまぼこ こんぶ かつお節	かぼちや 玉葱 人参 ねぎ すいか
7	土	煮込みうどん きゅうりの風味漬け ★ご飯	牛乳 果物 カステラ	うどん カステラ	鶏肉 かまぼこ 卵 こんぶ 牛乳	玉葱 人参 キャベツ ねぎ きゅうり オレシ	肉じゃが わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しょうが 油 砂糖 ごま	牛肉 わかめ かつお節 油揚げ しいたけ	玉葱 人参 さやいんげん きゅうり なす
10	火	チーズミートなす 甘夏サラダ 春雨スープ ★ご飯	お茶 ココア蒸しパン	米 油 春雨 小麦粉 砂糖	豚肉 チーズ ベーコン 牛乳	なす 玉葱 トマト ピーマン キャベツ 厚みかん 缶 干椎茸 人参	チャンブル みそ汁 ★ご飯	米 油	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ	人参 もやし になす 玉葱
11	水	魚のカレムニエル かぼちやのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 小麦粉 油 バター マヨネーズ レーズン 食パン	しいら ヨーグルト 牛乳 ベーコン チーズ	かぼちや すいか 玉葱 パセリ	厚揚げの中華煮 とうがなんスープ ★ご飯	米 こんにゃく 砂糖	生揚げ 豚肉 鶏肉	人参 玉葱 さやいんげん とうがなん 生しいたけ ねぎ
12	木	ポークビーンズ コールスローサラダ ★丸パン	お茶 スキムわらびもち	丸パン じゃがいも 油 マヨ ネーズ でんぶ 砂糖 黒砂糖	大豆 豚肉 ベーコン チーズ ヨーグルト スキムミルク きな粉	人参 玉葱 パセリ キャベツ きゅうり	焼きそば わかめスープ ★ご飯	中華めん 油 米	豚肉 さつま揚げ かつお節 青のり わかめ	キャベツ もやし 人参 玉葱
13	金	雑菜 わかめスープ 果物 ★ご飯	牛乳 マドレーヌ	米 油 はるさめ 砂糖 小麦粉 バター	豚肉 卵 わかめ 牛乳	キャベツ もやし 人参 干椎茸 チンゲン菜 えのき 菜	カレー ごまサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 バター はちみつ 小麦粉 砂糖 ごま	牛肉 牛乳 ハム	玉葱 人参 グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり
14	土	ぶっかけそうめん かぼちやのおかか煮 ★ご飯	牛乳 パウムクーヘン	米 油 砂糖 油 パウムクーヘン	油揚げ 卵 コーンスム かつお節 牛乳	干椎茸 かぼちや	魚の竜田揚げ おかか和え みそ汁 ★ご飯	米 でんぶ 小麦粉 油 コーン 缶	しいら かつお節	しょうが キャベツ もやし 人参 こまつな
16	月	はんぺんフライ ツナとわかめの酢の物 ミネストローネ ★ご飯	牛乳 オレンジ寒	米 小麦粉 卵 油 ごま 三温糖 マカロニ 油	はんぺん 卵 わかめ まぐろ 缶 鶏肉 牛乳 寒天	きゅうり オクラ 玉葱 人参 セ ロリ にんにく みかんジュース みかん缶	八宝菜 かき玉汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま油 でんぶ	豚肉 いか えび 卵 牛乳 かまぼこ こんぶ チーズ かつお節	白菜 もやし 玉葱 干し椎茸 人参 にんにく チンゲンツアイ しめじ ねぎ
17	火	肉豆腐 甘酢和え 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 しょうが 油 砂糖 ポップコーン バター	牛肉 豆腐 牛乳	人参 玉葱 ねぎ キャベツ み かん缶 きゅうり ぶどう	とうがなんのあんかけ煮 じゃこ和え みそ汁 ★ご飯	米 しょうが 油 砂糖 でんぶ じゃがいも	鶏肉 えび しらす干し 油揚げ	しそ菜 とうがなん 玉葱 人参 さやいんげん にんにく もやし チンゲンツアイ
18	水	魚のみそ煮 ごま和え すまし汁 ★ご飯	お茶 フルーツコーン フレック	米 砂糖 ごま コーンフレック レーズン	鮫 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳	キャベツ もやし 人参 えのき ねぎ バナナ	野菜ラーメン 昆布豆 ★ご飯	中華めん ごま油 砂糖 米	豚肉 牛乳 大豆 こんぶ	人参 キャベツ もやし 玉葱 ネーブル
19	木	麻婆茄子 チンゲン菜のスープ 果物 ★ご飯	お茶 水ようかん	米 砂糖 ごま油 油 でんぶ	豚肉 豆腐 寒天 大豆 缶	なす 玉葱 人参 じゃ にんにく チンゲン菜 えのき 菜	ツナじゃが 即席漬け みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 缶	まぐろ こんぶ わかめ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり こまつな ミネストマト
20	金	キーマカレー ヨーグルトサラダ ★ご飯	牛乳 ずいかに寒天	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖	牛肉 豚肉 ローズハム ヨーグルト 牛乳 寒天	玉葱 人参 ピーマン りんご にんにく きゅうり みかん缶 すいか	高野豆腐の卵とじ あずか汁 ★ご飯	米 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも	凍り豆腐 ツナ 卵 鶏肉 スキムミルク しりこ	干し椎茸 人参 玉葱 グリーンピース チンゲンツアイ
21	土	スパゲティナポリタン とうがなんスープ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド クラッカー	米 スパゲティ コーン缶 油 クラッカー いちごジャム	牛肉 ロースハム チーズ 鶏肉 牛乳	玉葱 ピーマン とうがなん しめ じ ねぎ	夏野菜のうま煮 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 じゃがいも	豚肉 生揚げ	なす ピーマン 人参 ごぼう かぼちや 玉葱 こまつな
23	月	魚の南蛮漬け ひじきのいため煮 みそ汁 ★ご飯	牛乳 バナナケーキ	米 小麦粉 油 砂糖 サラダ 油 焼きか バター	むけ ひじき 油揚げ わかめ 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 赤ピーマン ピーマン 人参 さやいんげん こまつな バナナ	鶏肉のマッシュポテト焼き コールスロー 豆乳スープ ★ご飯	米 乾麺 マッシュポテト	鶏肉 ハム かつお節 豆乳	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 しめじ ねぎ
24	火	じゃがいもトマト煮 キャベツとパインのサラダ ★食パン	牛乳 豆乳クレープ	食パン じゃがいも 砂糖 油 小麦粉 バター いちごジャム	牛肉 牛乳 豆乳 卵	人参 玉葱 トマト さやいんげ ん キャベツ きゅうり バイン 缶	豆腐と牛肉の中華炒め 汁ピーマン ★ご飯	米 油 でんぶ 小麦粉	豆腐 牛肉 豚肉	トマト ねぎ 玉葱 人参 もやし
25	水	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 フルーツみつ豆	米 じゃがいも ごま 砂糖 マヨネーズ 甘酢汁	卵 ベーコン チーズ 牛乳 竹 輪 鶏肉 寒天	玉葱 赤ピーマン ピーマン キャベツ 人参 えのき しめ じ 椎茸 みかん缶 バナナ	そうめん なすのそぼろ煮 ★ご飯	そうめん 砂糖 油	油揚げ 卵 こんぶ かつお節 豚肉	干し椎茸 トマト きゅうり なす
26	木	チャンブル 春雨スープ 果物 ★ご飯	お茶 沖縄風ドーナツ	米 油 春雨 小麦粉 ごま 砂糖 油	豆腐 豚肉 卵 かつお節 ベーコン	人参 もやし になす キャベツ 干椎茸 ぶどう	ポークビーンズ しろりのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも	豚肉 大豆 ツナ かつお節	玉葱 人参 トマト グリーンピース しろり きゅうり
27	金	※誕生会※ 小松菜チャーハン 鶏肉のマーマレード焼き ツナとごぼうのサラダ コーンポタージュ	お茶 フルーツパフェ	米 コーン缶 バター マーマレード 砂糖	ベーコン しらす干し 鶏肉 ま ぐろ かつお節 牛乳 アイスクリーム	こまつな 人参 にんにく 生姜 ごぼう 玉葱 パセリ もも 瓜 バナナ バイン缶	魚のあんかけ ひじきの炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶ 油	あじ ひじき 油揚げ わかめ	玉葱 さやいんげん グリーンピー ス 人参 生しいたけ かぼちや
28	土	冷やし中華 茄子のそぼろ煮 ★ご飯	牛乳 果物 ビスケット	米 中華めん 油 三温糖 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 になす バナナ	キーマカレー キャベツとパインのサラダ ★ご飯	米 じゃがいも 油 黒砂糖 バター 小麦粉 バター はちみつ	牛肉 豚肉	玉葱 人参 青ピーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり バイン缶
30	月	豚肉の生姜焼き ちりめん野菜のナムル 豆乳汁 ★ご飯	牛乳 チーズ焼き	米 油 コーン缶 ごま油 じゃがいも	豚肉 しらす干し 豆腐 豆乳 牛乳 ベーコン チーズ	玉葱 生姜 もやし キャベツ 人参 しめじ ねぎ パセリ	シーチキンオムレツ ごまマヨネーズ和え 春雨スープ ★ご飯	米 油 バター ごま 春雨 コーン缶	卵 スキムミルク ツナ 竹輪	玉葱 青ピーマン キャベツ 人参 チンゲンツアイ 干し椎茸
31	火	魚のゴマソースかけ 小松菜の磯和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 ラスク	米 小麦粉 油 ごま 砂糖 フランスパン バター	ホキのり 厚揚げ 牛乳	こまつな もやし 人参 なす ねぎ	雑菜 オクラの納豆和え みそ汁 ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖 缶	豚肉 卵 納豆 焼きのり わかめ	キャベツ もやし 人参 干し椎茸 オクラ こまつな