

幼稚園用

| 日          | 献立                            | おもにエネルギーの<br>もとになる食品<br>【黄色のたべもの】  | おもに体をつくる<br>もとになる食品<br>【赤色のたべもの】      | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品<br>【緑色のたべもの】                           | 調味料・その他                                                                   |
|------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| 1日<br>(火)  | 中華風うす煮<br>わかさぎのからあげ           | コッペパン 油 ごま油 片栗粉                    | 牛乳 豚肉 絹厚揚げ                            | チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ<br>土しょうが たけのこ 干しいたけ                            | 塩 コショウ 鶏がら 中華スープ<br>うすろしようにゆ 酒 みりん                                        |
| 2日<br>(水)  | なすの炒め煮<br>春雨スープ               | 精白米 油 砂糖<br>春雨 ラード                 | 牛乳 豚ひき肉<br>豚肉                         | なす 青ねぎ 土しょうが にんにく<br>干しいたけ にんじん もやし<br>青ねぎ 土しょうが              | ラー油 酒 酢 こいロしようにゆ<br>塩 コショウ 鶏がら うすろしようにゆ<br>中華スープ こいロしようにゆ                 |
| 3日<br>(木)  | ラトウイユ<br>コーンスープ<br>ヨーグルト      | コッペパン オリーブ油<br>油                   | 牛乳 ベーコン<br>豚肉 卵<br>ヨーグルト              | 玉ねぎ 水なす ズッキーニ<br>黄パプリカ トマト缶 にんにく<br>玉ねぎ にんじん コーン<br>クリームコーン   | ケチャップ ローリエ 塩 コショウ<br>鶏がら ローリエ コンソメ 塩<br>うすろしようにゆ コショウ                     |
| 4日<br>(金)  | さばのみそ煮<br>けんちん汁               | 精白米 砂糖<br>里芋                       | 牛乳 さば 白味噌 赤味噌<br>豆腐 うすあげ 鶏肉           | 土しょうが<br>大根 にんじん 青ねぎ ささがきごぼう                                  | 酒 こいロしようにゆ<br>うすろしようにゆ 削り節                                                |
| 7日<br>(月)  | わかめご飯<br>七夕にゆめん<br>豚肉と野菜の香り炒め | 精白米<br>そうめん<br>油                   | 牛乳 炊き込み用わかめ(味付)<br>鶏肉 かまぼこ うすあげ<br>豚肉 | 白菜 にんじん オクラ<br>にんじん にら まいたけ にんにく                              | うすろしようにゆ 削り節<br>こいロしようにゆ 塩 コチュジャン<br>コショウ 酒                               |
| 8日<br>(火)  | ポークビーンズ<br>キャベツとツナのサラダ        | コッペパン じゃがいも 砂糖<br>油<br>ごま油 砂糖 すりごま | 牛乳 豚肉 大豆 ベーコン<br>ツナ油漬け                | 玉ねぎ にんじん グリンピース<br>にんじん キャベツ コーン                              | ソース ケチャップ ローリエ 鶏がら<br>コンソメ 塩 コショウ<br>酢 こいロしようにゆ 塩                         |
| 9日<br>(水)  | ガバオライス<br>レタススープ              | 精白米 ごま油 砂糖<br>油                    | 牛乳 鶏ひき肉 大豆<br>豚肉                      | にんにく 玉ねぎ ピーマン<br>赤パプリカ<br>レタス にんじん 玉ねぎ                        | 塩 コショウ こいロしようにゆ 酒<br>豆板醤 オイスターソース バジル<br>コンソメ 鶏がら ローリエ 塩<br>コショウ うすろしようにゆ |
| 10日<br>(木) | 照り焼きミートボール<br>かぼちゃと鶏肉のスープ     | コッペパン 片栗粉 砂糖<br>油                  | 牛乳 ミートボール<br>鶏肉                       | 玉ねぎ しめじ<br>かぼちゃ にんじん ピーマン 玉ねぎ                                 | みりん こいロしようにゆ<br>白ワイン カレー粉 コンソメ 鶏がら<br>塩 コショウ                              |
| 11日<br>(金) | 豚肉ときゅうりの塩昆布炒め<br>なすのみそ汁       | 精白米 油                              | 牛乳 豚肉 塩昆布<br>うすあげ みそ わかめ              | きゅうり 土しょうが<br>青ねぎ 水なす 玉ねぎ しめじ                                 | 酒 うすろしようにゆ<br>削り節                                                         |
| 14日<br>(月) | 中華丼<br>にら玉スープ                 | 精白米 砂糖 片栗粉 ごま油<br>片栗粉              | 牛乳 豚肉<br>卵                            | にんにく 小松菜 白菜 玉ねぎ<br>土しょうが 干しいたけ<br>にら にんじん 緑豆もやし たけのこ<br>えのきたけ | 酒 中華スープ こいロしようにゆ<br>オイスターソース<br>鶏がら 酒 うすろしようにゆ 塩<br>中華スープ                 |
| 15日<br>(火) | 鶏肉のさっぱり煮<br>担々スープ<br>パインコンポート | コッペパン 砂糖<br>米粉麺 ごま油 ねりごま           | 牛乳 鶏肉<br>豚ひき肉 赤みそ                     | にんにく 土しょうが<br>にんじん にら 白菜 緑豆もやし<br>にんにく 土しょうが<br>パインコンポート      | 酢 こいロしようにゆ<br>中華スープ 豆板醤 鶏がら 塩<br>こいロしようにゆ                                 |
| 16日<br>(水) | 夏野菜のカレーライス<br>福神漬け<br>大根サラダ   | 精白米 油<br>和風ドレッシング                  | 牛乳 豚肉<br>茎わかめ                         | かぼちゃ 玉ねぎ にんじん ピーマン<br>水なす 福神漬け<br>大根 にんじん                     | ガーリックパウダー 塩 コショウ<br>カレールウ ソース                                             |
| 17日<br>(木) | ツナスパゲッティ<br>オレンジポンチ           | 小型コッペパン スパゲッティ<br>ねりごま             | 牛乳 ツナ油漬け きざみのり                        | 玉ねぎ にんじん ピーマン しめじ<br>みかん缶 黄桃缶 オレンジジュース<br>アロエ缶                | 塩 コショウ うすろしようにゆ                                                           |

8月学校給食献立表

| 日          | 献立                        | おもにエネルギーの<br>もとになる食品<br>【黄色のたべもの】 | おもに体をつくる<br>もとになる食品<br>【赤色のたべもの】 | おもに体の調子を整える<br>もとになる食品<br>【緑色のたべもの】             | 調味料・その他                                                       |
|------------|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 26日<br>(火) | ミートスパゲッティ<br>キャベツとコーンのサラダ | 小型コッペパン スパゲッティ<br>油<br>香りごまドレッシング | 牛乳 豚ひき肉 大豆                       | 玉ねぎ にんじん ピーマン 水なす<br>キャベツ コーン にんじん              | 塩 ケチャップ ソース コンソメ<br>コショウ<br>塩                                 |
| 27日<br>(水) | プルコギ<br>中華スープ             | 精白米 油 砂糖 すりごま<br>ごま油<br>春雨 片栗粉    | 牛乳 牛肉<br>わかめ                     | 玉ねぎ にんじん にら にんにく<br>土しょうが<br>白菜 にんじん 青ねぎ        | こいロしようにゆ<br>鶏がら うすろしようにゆ 中華スープ<br>塩 コショウ                      |
| 28日<br>(木) | 鶏肉と大豆のカレー炒め<br>チンゲン菜のスープ  | コッペパン じゃがいも 砂糖<br>油<br>片栗粉        | 牛乳 大豆 鶏肉<br>卵                    | さやいんげん<br>チンゲン菜 にんじん 白ねぎ 玉ねぎ<br>緑豆もやし 土しょうが しめじ | カレー粉 こいロしようにゆ みりん 酒<br>塩 コショウ<br>うすろしようにゆ 塩 コショウ 鶏がら<br>中華スープ |
| 29日<br>(金) | 鶏そぼろごはん<br>ごま風味みそ汁        | 精白米 油 砂糖<br>ねりごま                  | 牛乳 鶏ひき肉<br>わかめ 豆腐 うすあげ みそ        | 土しょうが グリンピース<br>大根 えのきたけ みつば                    | みりん こいロしようにゆ 塩<br>削り節                                         |

※ 牛乳はつきません。

※ 誤嚥・窒息事故防止のため、「節分の大豆のような乾いたナッツ・豆類、ミニカップゼリー」は提供しません。

※ 「うずら卵、餅、白玉団子」が入っている場合は、これらが可能な限り入らないように配食します。

7・8月の栄養価(小学校中学年)

|       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | ナトリウム<br>(食塩相当量)<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-------|-----------------|--------------|-----------|-------------------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 今月平均  | 613             | 23.9         | 19.6      | 2.5                     | 306           | 75             | 1.8       | 211              | 0.53           | 0.57           | 18            | 3.8         |
| 文科省基準 | 650             | 21~33        | 14~22     | 2.0未満                   | 350           | 50             | 3.0       | 200              | 0.40           | 0.40           | 25            | 4.5以上       |