

8月 給食だより

日曜日	曜日	風食	主な材料と体内での働き			おやつ(午前)	おやつ(午後)
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの		
1	火	チキンソテー ハムビーンズ 麦入りごはん スープ	小麦粉・油・砂糖・でん粉 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 ハム・大豆	パイン(缶詰) 玉ねぎ・ピーマン キャベツ・わかめ・チンゲン菜	チーズ お茶	しらすごまおにぎり お茶
2	水	ハオユ豆腐(オイスターソース煮込み) もやしとブロッコリーのツナ和え ごはん たまごスープ フルーツ(黄桃)	油・砂糖・でん粉 米	豆腐・豚肉 ツナフレーク 卵	白菜・人参・まいだけ・ほうれん草 緑豆もやし・ブロッコリー 玉ねぎ・ニラ 黄桃(缶詰)	鉄分ウエハース お茶	おにぎりせんべい 牛乳
3	木	アジの蒲焼風 コーンサラダ 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油・砂糖 油・砂糖 米・押麦	あじ みそ	コーン・人参・グリーンアスパラガス・オクラ かぼちゃ・なす・小松菜・しめじ	カルシウムウエハース お茶	サーターアンダギー (沖縄風ドーナツ) 牛乳
4	金	鶏肉のおおさ焼 チーズサラダ 煮豆 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 砂糖・マヨネースタイプ(卵不使用) 黒こんにゃく・砂糖 米・押麦	鶏肉 チーズ・ハム 大豆 みそ	おおさのり ブロッコリー・トマト 人参・さやいんげん 白菜・ほうれん草・まいだけ	ヨーグルト お茶	ハッピーターン 牛乳
5	土	チャンポンうどん チンゲン菜のごま和え フルーツ(オレンジ)	うどん・油 白ごま	豚肉・ちくわ	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・キャベツ・青ねぎ・だし昆布 チンゲン菜・生しいたけ オレンジ	ハッピーターン お茶	せんべい(星たべよ) お茶
7	月	鶏肉と根菜の煮物 白菜とアスパラガスのおかか和え ごはん 味噌汁	黒こんにゃく・砂糖 米 巻麴	鶏肉 かつお節 油揚げ・みそ	ごぼう・人参・玉ねぎ・さやえんどう 白菜・グリーンアスパラガス ほうれん草	チーズ お茶	野菜クラッカー 牛乳
8	火	豆腐チャンプルー がんもの煮物 麦入りごはん 中華スープ フルーツ(パイン)	油・調合ごま油 砂糖 米・押麦 じゃが芋	豚肉・豆腐・卵 がんもどき	玉ねぎ・人参・緑豆もやし・ピーマン・生しいたけ 人参・グリーンピース キャベツ・わかめ パイン(缶詰)	野菜クラッカー お茶	グリルドチーズサンド 牛乳
9	水	サバの味噌煮 ウインナーと野菜のソテー オクラと納豆のネバネバ和え 麦入りごはん とうがんのすまし汁(旬メニュー)	砂糖 油 米・押麦	さば・赤みそ ウインナー 納豆	しょうが キャベツ・玉ねぎ・赤パプリカ オクラ・人参 冬瓜・しめじ・玉ねぎ	たまごボーロ お茶	ソフトクレープ 牛乳
10	木	鶏肉のレモン醤油焼 マカロニサラダ 細切昆布の煮物(海藻メニュー) 麦入りごはん 味噌汁	油・砂糖 マカロニ・オリーブ油・マヨネースタイプ(卵不使用) 砂糖 米・押麦 じゃが芋	鶏肉 かに風味かまぼこ みそ	レモン果汁 小松菜 細切昆布・人参・さやいんげん 白菜・青ねぎ	鉄分ウエハース お茶	とうもろこしパンケーキ 牛乳
12	土	焼豚チャーハン さつま揚げと小松菜のお浸し 中華スープ	米・油	焼豚 さつま揚げ	玉ねぎ・チンゲン菜 小松菜 コーン・わかめ・えのきたけ	リッツクラッカー お茶	サッポロポテト ベジタブル お茶
14	月	サケの三色丼 ふかし芋 ひじきと切干大根の煮物(海藻メニュー) 味噌汁	米・砂糖・油 さつま芋 砂糖 おつゆ麴	さけフレーク 油揚げ・みそ	コーン・さやえんどう 切干大根・ひじき・人参・グリーンピース 玉ねぎ	ヨーグルト お茶	せんべい(雪の宿) お茶
15	火	高野豆腐のそぼろ丼 切干大根の中華和え 味噌汁 フルーツ(黄桃)	米・押麦・油・砂糖・でん粉 砂糖・調合ごま油	凍り豆腐・牛ひき肉・卵 さつま揚げ みそ	玉ねぎ・人参・しょうが・さやえんどう 切干大根・人参・グリーンアスパラガス・黄パプリカ 白菜・かぼちゃ・わかめ 黄桃(缶詰)	アンパンマンのソフトせん お茶	ゆかりおにぎり お茶
16	水	しらすチャーハン さつま揚げの煮物 スープ フルーツ	米・油 砂糖	しらす さつま揚げ	チンゲン菜・人参・コーン ひじき・グリーンピース かぼちゃ・黄パプリカ・パセリ みかん(缶詰)	たまごボーロ お茶	まがりせんべい お茶
17	木	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・でん粉・油 緑豆春雨・油・砂糖 米・押麦 巻麴	鶏肉 ちくわ みそ	しょうが きゅうり・人参 ほうれん草・えのきたけ	ハッピーターン お茶	チーズ蒸しパン 牛乳
18	金	カレーライス 野菜サラダ フルーツ(オレンジ)	米・押麦・じゃが芋・油・カレーフレーク 砂糖・オリーブ油	牛肉	玉ねぎ・人参 キャベツ・赤パプリカ・オクラ・コーン オレンジ	豆乳ウエハース お茶	クリームブッセ 牛乳
19	土	きつねうどん 豚肉と小松菜の炒め物 ゼリー	うどん・砂糖 油・砂糖 ゼリー	油揚げ 豚肉	わかめ・青ねぎ・だし昆布 玉ねぎ・人参・小松菜・緑豆もやし	きなこせんべい お茶	ベジスナック お茶
21	月	サバの甘辛焼 いんげんのマヨ和え 麦入りごはん 味噌汁	砂糖・油 マヨネースタイプ(卵不使用) 米・押麦	さば みそ	さやいんげん・人参 白菜・チンゲン菜・えのきたけ・緑豆もやし	鉄分ウエハース お茶	ミレービスケット 牛乳
22	火	豚肉と冬瓜のどろどろ煮(旬メニュー) さつま揚げとキャベツの酢の物 麦入りごはん 卵のすまし汁 フルーツ(バナナ)	砂糖 砂糖 米・押麦	豚肉 さつま揚げ 卵	冬瓜・玉ねぎ・人参・オクラ キャベツ・グリーンアスパラガス しめじ・ほうれん草 バナナ	チーズ お茶	お好み焼き 牛乳
23	水	白身魚セサミフライ ベーコンとスパゲティのケチャップソテー 胡瓜とコーンの梅風味和え ごはん 味噌汁	小麦粉・パン粉・白ごま・黒ごま・油 スパゲティ・油 米 じゃが芋	ホキ ベーコン みそ	玉ねぎ きゅうり・コーン・人参・練り梅 なす・しめじ・チンゲン菜	ヨーグルト お茶	ぶどうゼリー 牛乳
24	木	シャージャー風めん 高野豆腐の煮物 ほうれん草ともやしの塩昆布和え	ラーメン・油・調合ごま油・砂糖・でん粉 黒こんにゃく・砂糖	牛豚ひき肉・鶏レバー・赤みそ 凍り豆腐	しょうが・にんにく・玉ねぎ・なす・きゅうり・コーン ごぼう・人参 ほうれん草・緑豆もやし・塩昆布	ちょぼちょぼクッキー お茶	きなこせんべい 牛乳
25	金	バーベキューチキン ツナサラダ コッペパン スープ 牛乳	小麦粉・油 砂糖・オリーブ油 コッペパン	鶏肉 ツナフレーク 牛乳	人参・コーン・ブロッコリー・キャベツ・レモン果汁 小松菜・玉ねぎ・わかめ	カルシウムウエハース お茶	豆腐ドーナツ 牛乳
26	土	和風あんかけ丼 味噌汁 みかんゼリー	米・油・砂糖・でん粉 じゃが芋 みかんゼリー	牛肉 油揚げ・みそ	玉ねぎ・人参・白菜・まいだけ・さやえんどう 青ねぎ	野菜クラッカー お茶	アスパラガスビスケット お茶
28	月	アジの竜田揚げ ハムと野菜のソテー 麦入りごはん 味噌汁	でん粉・油 油 米・押麦 おつゆ麴	あじ ハム 豆腐・みそ	しょうが 玉ねぎ・人参・オクラ しめじ・かぼちゃ	鉄分ウエハース お茶	源氏パイ 牛乳
29	火	豚肉と野菜のオイスターソース炒め 肉しゅうまい ごはん 中華スープ フルーツ(オレンジ)	でん粉・油・砂糖 米	豚肉 肉しゅうまい	玉ねぎ・人参・黄パプリカ・チンゲン菜 なす・緑豆もやし・さやいんげん・わかめ オレンジ	チーズ お茶	エッグパン 牛乳
30	水	筑前煮 キャベツとブロッコリーのゆかり和え 麦入りごはん 味噌汁 フルーツ(バナナ)	油・黒こんにゃく・砂糖 米・押麦	鶏肉 油揚げ・みそ	ごぼう・れんこん・人参・生しいたけ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー 大根・青ねぎ バナナ	ヨーグルト お茶	プチカップケーキ(いちご) 牛乳
31	木	ハンバーグデミグラスソース 野菜サラダ ごはん スープ アイスクリーム(バナナ)	油・デミグラスソース 砂糖・オリーブ油 米 とけないアイス(バナナ)	ハンバーグ	玉ねぎ・トマトピューレ ブロッコリー・人参・コーン・レモン果汁 ピーマン・まいだけ・わかめ	豆乳ウエハース お茶	ほたほた焼き 牛乳