

日	曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤血や肉になる	黄熱や力となる	緑調子をととのえる
1	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	麦ご飯 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え なすの味噌汁	牛乳 ココアプリン	ぶた肉・しらす干し・かつお節・油揚げ・麦みそ・牛乳・豆乳	米・押麦・油・じゃがいも・しらたき・砂糖	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・なす・しめじ・青ねぎ・バナナ
2	金	りんごジュース (延長) お茶 ビスケット	チャーシュー麺 キャベツとみかんのサラダ わかめスープ	牛乳 蒸しパン	鶏ひき肉・麦みそ・牛乳・豆乳	ゆでうどん・ごま油・砂糖・片栗粉・油・蒸しパンミックス	チンゲンサイ・長ねぎ・乾しいたけ・しょうが・キャベツ・みかん缶詰・たまねぎ・カットわかめ・だいこん・コーン・レーズン
3	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ハヤシライス 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 ウエハース	牛ばら・かつお節・牛乳	米・油・じゃがいも・鉄+コーンウエハース(ココア)	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・ごまつな・にんじん・冷凍コーン・バナナ
5	月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 さわらの味噌マヨ焼き 春雨サラダ けんちん汁	お茶 フルーツヨーグルト和え	さわら・麦みそ・かにかまぼこ・豆腐・油揚げ・プレーンヨーグルト	米・マヨドレ・砂糖・ほろさめ・ごま油・さといも	りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・ごぼう・バナナ・パインアップル缶詰・白桃缶
6	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	食パン 具入り卵焼き 三色サラダ トマトスープ	お茶 炊き込みおにぎり	鶏卵・鶏ひき肉・若鶏もも・大豆水煮缶詰・油揚げ	食パン・砂糖・米	たまねぎ・冷凍ほうれんそう・乾しいたけ・ブロッコリー・にんじん・コーン・キャベツ・ホルトトマト・ごぼう・にんじん
7	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ケチャップライス ミニトローフ 切干し大根サラダ コンソメスープ	お茶 プリンアラモード	鶏ひき肉・牛ひき肉・ぶたひき肉・牛乳・鶏卵・ちくわ	米・油・パン粉・砂糖・オリブ油・プリン・ホイップクリーム	たまねぎ・冷凍ミックスベジタブル・トマトケチャップ・にんじん・切干しだいこん・きゅうり・キャベツ・赤パプリカ・みかん缶詰・バナナ
8	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 だらの中華あんかけ マカロニサラダ かぼちゃのスープ すいか	牛乳 さつま芋蒸しパン	たら・牛乳	米・ごま油・片栗粉・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・薄力粉・砂糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・アスパラガス・キャベツ・にんじん・冷凍コーン・かぼちゃ・ごまつな・えのきたけ・すいか
9	金	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	納豆チャーハン いんげんとささみの胡麻和え 野菜と豆腐のスープ ショア	お茶 黒ゴマちんすこう	しらす干し・納豆・若鶏ささ身・絹ごし豆腐・乳酸菌飲料	米・ごま油・いりごま・砂糖・薄力粉・油・ごま	たまねぎ・冷凍ほうれんそう・さやいんげん・にんじん・生しいたけ
10	土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	焼きそば レモンドレッシング和え 大豆スープ	牛乳 せんべい	ぶた肉・かつお節・大豆水煮缶詰・牛乳	中華めん・ごま油・砂糖・せんべい	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・アスパラガス・きゅうり・にんじん・レモン果汁・ほうれんそう
13	火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	あぶたま丼 わかめサラダ すまし汁	お茶 カルピスゼリー	油揚げ・鶏ひき肉・鶏卵・しらす干し・生揚げ・乳酸菌飲料	米・砂糖・なたね油	たまねぎ・にんじん・青のり・キャベツ・カットわかめ・きゅうり・冷凍コーン・りょくとうもやし・オクラ・みかん缶詰
14	水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 カレイのチーズ焼き スパゲティサラダ 味噌汁	牛乳 きなこトースト	まがけい・チーズ・ツナ缶・麦みそ・牛乳・きな粉	米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・じゃがいも・車ふ・食パン・砂糖・無塩バター	きゅうり・にんじん・冷凍ほうれんそう・たまねぎ
15	木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	スパゲティナポリタン ブロッコリーのサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 せんべい	ベーコン・バルメザンチーズ・かにかまぼこ・牛乳	スパゲティ・油・マヨドレ・せんべい	マッシュルーム水煮缶・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ・ブロッコリー・コーン・にんじん・チンゲンサイ・みかん缶詰
16	金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 さわらの竜田焼き きゅうりの中華サラダ キャベツの味噌汁	牛乳 こしあんケーキ	さわら・麦みそ・牛乳・こしあん・豆乳	米・片栗粉・油・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス	きゅうり・りょくとうもやし・にんじん・キャベツ・たまねぎ・えのきたけ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ルテイン当量・RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上	514	22	16.9	265	2.4	177	0.29	0.4	28	4.5	1.6
1・2歳	472	19	17.4	310	2.3	163	0.26	0.4	23	3.6	1.4

令和6年

8月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	昼食	おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる
17 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	カバオライス フロッコリーとコーンのサラダ わかめスープ	牛乳 ビスケット	ぶたひき肉・牛乳	米・油・砂糖・三温糖・いり ごま・ビスケット	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマ ン・フロッコリー・きゅうり・コー ン・カットわかめ・りよくとうもや し
19 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	コッペパン 鶏肉のピカタ キャロットラペ ジュリエンスープ りんご缶	牛乳 マドレーヌ	鶏もも(皮なし)・鶏卵・牛乳	コッペパン・薄力粉・油・オ リーブ油・砂糖・ホットケ ーキミックス・無塩バター	トマトケチャップ・にんじん・レー ズン・レタス・たまねぎ・にんじ ん・セロリー・りんご缶詰
20 火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	麦ご飯 ささみフライ アスパラとひじきのごま和え もずくスープ	牛乳 じゃがみたらし	若鶏ささ身・鶏卵・ちくわ・ 牛乳	米・押麦・薄力粉・パン粉・ 油・砂糖・いりごま・じゃが いも・片栗粉・なたね油	アスパラガス・乾ひじき・にんじ ん・もずく・こまつな・えのきたけ
21 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 あじの梅みそ焼き チキンサラダ 春雨スープ	牛乳 きなこ蒸しパン	あじ・麦みそ・かつお節・鶏 ささ身・板かまぼこ・牛乳・ きな粉・豆乳	米・砂糖・緑豆はるさめ・薄 力粉	梅干し・キャベツ・きゅうり・コー ン・はくさい・たまねぎ
22 木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 鶏肉のピザ風 かぼちゃサラダ コンソメスープ	牛乳 ツナサンド	鶏もも・チーズ・ロースハ ム・牛乳・まぐろ水煮缶詰	米・マヨドレ・食パン	トマトケチャップ・たまねぎ・青 ピーマン・マッシュルーム水煮缶 ・くりかぼちゃ・きゅうり・にんじ ん・冷凍ほうれんそう・エリンギ
23 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャフチェ じゃがいも味噌汁 バナナ	お茶 豆乳ゼリーきなこかけ	さば・ぶたもも・麦みそ・豆 乳・きな粉	米・緑豆はるさめ・砂糖・ご ま油・じゃがいも	にら・乾しいたけ・にんじん・たま ねぎ・チンゲンサイ・バナナ
24 土	牛乳 (延長) お茶 サブレ	親子丼 きゅうりの梅和え 大根の味噌汁	牛乳 クッキー	鶏もも(皮なし)・鶏卵・麦み そ・牛乳	米・砂糖・ごま油・クッキー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・きゅ うり・レタス・梅びしお・だいこ ん・しめじ・カットわかめ
26 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ゆかりご飯 鮭のムニエル ほうれん草のナムル 豆腐の味噌汁	牛乳 きなこマカロニ	さけ・豆腐・麦みそ・牛乳・ きな粉	米・薄力粉・有塩バター・ご ま油・いりごま・マカロニ・ スバゲティ・砂糖	ほうれんそう・だいずもやし・にん じん・コーン・レタス・えのきたけ
27 火	牛乳 (延長) お茶 クッキー	機うどん 大根ときゅうりの酢の物 メロン	お茶 フレンチトースト	ぶた肉・焼き竹輪・鶏卵・牛 乳	ゆでうどん・砂糖・食パン・ 無塩バター	カットわかめ・たまねぎ・生しいた け・にんじん・だいこん・きゅう り・メロン
28 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 豚肉の甘酢ソテー ポテトサラダ すまし汁	お茶 みかんフルーチェ	ぶたロース(皮脂無)・ロース ハム・絹ごし豆腐・油揚げ・ 牛乳	米・片栗粉・砂糖・油・じゃ がいも・マヨドレ・フルー チェ	しょうが・たまねぎ・さやいんげ ん・コーン缶(粒)・にんじん・きゅ うり・カットわかめ・みかん缶詰
29 木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	とうもろこしご飯 タンドリーチキン ひじきサラダ とうがんのスープ	牛乳 カルピス蒸しパン	若鶏もも皮なし・プレーン ヨーグルト・ぶた肉・牛乳	米・油・砂糖・なたね油・ ホットケーキミックス・カル ピス	コーン缶(粒)・トマトケチャップ・ 乾ひじき・キャベツ・きゅうり・に んじん・とうがん・青ねぎ
30 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 豚肉と夏野菜の炒め物 もやしときゅうりのナムル たまごスープ	牛乳 クラッカーサンド(いちご)	ぶたもも(赤肉)・鶏卵・牛乳	米・油・砂糖・ごま油・ご ま・片栗粉・リッツ	なす・たまねぎ・黄パプリカ・しめ じ・トマトケチャップ・だいずもや し・きゅうり・チンゲンサイ・いち ごジャム
31 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	チキンカレー もやしのごま味噌サラダ くだものゼリー	牛乳 サブレ	若鶏もも・麦みそ・牛乳	米・じゃがいも・いりごま・ 砂糖・オレンジゼリー・サブ レ	にんじん・たまねぎ・りよくとうも やし・きゅうり・カットわかめ