

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 子供せんべい	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	牛乳 ビスケット	シャージャータン キャベツとみかんのサラダ わかめスープ	牛乳 米粉の蒸しパン	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・米粉	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 子供クッキー	ハヤシライス 小松菜のおひたし バナナ	牛乳 市販菓子	牛ばら・かつお節・牛乳	米・油・じゃがいも・鉄・コラーゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・マッシュルーム・トマトケチャップ・こまつな・にんじん・冷凍コーン・バナナ
5 月	牛乳 豆腐つビスケット	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・はるさめ・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 ウエハース	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・ホールトマト・ごぼう・にんじん
7 水	牛乳 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
8 木	牛乳 ウエハース	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・こまつな・えのきたけ・すいか
9 金	牛乳 子供せんべい	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 子供クッキー	焼きそば レモンドレッシング和え 大豆スープ	牛乳 市販菓子	ぶた肉・かつお節・大豆水煮缶詰・牛乳	中華めん・ごま油・砂糖・鉄・コラーゲンウエハース(ココア)	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 ウエハース	あぶだま丼 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 白い風船	ご飯 カレーのチーズ焼き スパゲティサラダ 味噌汁	牛乳 きなこトースト	まがれい・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 ビスケット	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 市販菓子	ベーコン・パルメザンチーズ・かにかまぼこ・牛乳	マカロニ・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 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 (レチノール当量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 子供せんべい	ガバオライス ブロッコリーとコーンのサラダ わかめスープ	牛乳 市販菓子	ぶたひき肉・牛乳	米・油・砂糖・三温糖・いりごま・コーンスナック	たまねぎ・青ピーマン・赤ピーマン・ブロッコリー・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 どうぶつビスケット	コッペパン 鶏肉のピカタ キャロットラペ シュリエンススープ 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 ウエハース	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・えのきだけ
21 水	牛乳 白い風船	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 白い風船	グチャップライス ミートローフ 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・オリーブ油・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
23 金	牛乳 子供せんべい	ご飯 さばの塩こうじ焼き チャプチェ じゃがいもの味噌汁 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 子供クッキー	親子丼 きゅうりの梅和え 大根の味噌汁	牛乳 市販菓子	鶏もも(皮なし)・鶏卵・麦みそ・牛乳	米・砂糖・ごま油・鉄コラーゲンウエハース(ココア)	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 どうぶつビスケット	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・スバグティ・砂糖	ほうれんそう・だいずもやし・にんじん・コーン・レタス・えのきだけ
27 火	牛乳 ウエハース	磯うどん 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 子供クッキー	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 子供クッキー	どうもろこしご飯 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 白い風船	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
31 土	牛乳 子供せんべい	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 市販菓子	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・コーンスナック	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