

日 (曜)	献立名	食 品 名			
		赤（体をつくる）	緑（体の調子をととのえる）	黄（エネルギーになる）	その他
1 (月)	牛乳 ごはん 夏野菜のカレーライス フレンチサラダ	牛乳 豚肉	人参 玉ねぎ ゴーヤ なす 人参 キャベツ とうもろこし	米 なたね油 なたね油 砂糖	塩 こしょう カレールウ 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ みりん
2 (火)	牛乳 ごはん ワンタンスープ ツナと小松菜の炒め物 いかフライ ぶどうゼリー	牛乳 ミートボール 削り節 まぐろオイル漬け いかフライ	人参 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 人参	米 ワンタンの皮 ごま油 なたね油 砂糖 米油 ぶどうゼリー	淡口しょうゆ 塩 こしょう 酒 淡口しょうゆ
3 (水)	牛乳 減量パン かやくうどん 大豆とひじきの炒め煮 スクエアチーズ	牛乳 鶏肉 かまぼこ だし昆布 削り節 豚肉 大豆 油揚げ ひじき 削り節 チーズ	玉ねぎ 人参 青ねぎ 人参	減量パン うどん なたね油 砂糖	淡口しょうゆ みりん 塩 濃口しょうゆ
4 (木)	牛乳 ごはん みそ汁 きゅうりと豚肉の塩昆布炒め さわらの醤油漬け	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ 削り節 豚肉 塩昆布 さわら醤油漬け	玉ねぎ 人参 土しょうが きゅうり	米 なたね油	酒 淡口しょうゆ
5 (金)	牛乳 酢めし さけ大豆ずし かきたま汁 絹揚げと豚肉のみそ煮 七夕ゼリー	牛乳 さけフレーク きざみ昆布 大豆フレーク たまご かまぼこ だし昆布 削り節 絹揚げ 豚肉 赤みそ	玉ねぎ 青ねぎ 人参 玉ねぎ たけのこ 土しょうが 青ねぎ	米 ごま かたくり粉 なたね油 砂糖 七夕ゼリー	すし酢 濃口しょうゆ みりん 淡口しょうゆ 塩 酒 濃口しょうゆ
8 (月)	牛乳 ごはん 冬瓜と豚肉の煮物 白玉のみそ汁 味付けのり	牛乳 豚肉 削り節 鶏肉 赤みそ 削り節 味付けのり	冬瓜 人参 土しょうが 人参 玉ねぎ 青ねぎ	米 砂糖 かたくり粉 白玉団子	淡口しょうゆ みりん 酒
9 (火)	牛乳 パーカーパン ハンバーグのオレンジソース煮 コーンポテト 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉 削り節	玉ねぎ 豚汁ジュース とうもろこし 玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ	パーカーパン 砂糖 じゃが芋 バター	濃口しょうゆ 塩 こしょう 塩 こしょう 淡口しょうゆ
10 (水)	牛乳 ごはん さばのソース煮 沢煮汁 キャベツのごま和え	牛乳 さば 削り節 豚肉 削り節	土しょうが ごぼう 人参 青ねぎ たけのこ 干しいたけ キャベツ	米 砂糖 ごま	濃口しょうゆ ウスターソース 酒 淡口しょうゆ 塩 こしょう 濃口しょうゆ
11 (木)	牛乳 ごはん クレープイリチー レタスとトマトのスタミナスープ 生パイン	牛乳 豚肉 きざみ昆布 牛肉	切り干し大根 人参 レタス トマト 人参 玉ねぎ 干しいたけ (冷)生パイン	米 砂糖 ごま油	酒 濃口しょうゆ 塩 こしょう 淡口しょうゆ チキンブイヨン
12 (金)	牛乳 コッペパン 揚げシュウマイ 枝豆 ビーフンスープ マーマレード	牛乳 シュウマイ 鶏肉 削り節	枝豆 チンゲンサイ キャベツ 人参 マーマレード	コッペパン 米油 ビーフン	塩 淡口しょうゆ 塩
16 (火)	牛乳 ごはん アトボ かぼちゃのみそ汁 小松菜のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 赤みそ 削り節	にんにく かぼちゃ 玉ねぎ 青ねぎ 小松菜 人参 とうもろこし	米 なたね油 砂糖	酢 濃口しょうゆ 酢 淡口しょうゆ みりん
17 (水)	牛乳 黒糖パン いわしのカリカリフライ ポイルキャベツ 中華風コーンスープ	牛乳 いわしフライ たまご	キャベツ 玉ねぎ クリームコーン 干しいたけ チンゲンサイ	黒糖パン 米油 和風ドレッシング かたくり粉	濃口しょうゆ 塩 チキンブイヨン
18 (木)	牛乳 梅ごはん ミートボールと野菜のケチャップ煮 じゃが芋のみそ汁 ◎味付け小魚	牛乳 ミートボール 赤みそ 白みそ 削り節 小魚	梅干し 人参 玉ねぎ 人参 玉ねぎ	米 なたね油 砂糖 じゃが芋	塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース チキンブイヨン

きゅうりは夏が旬の野菜です。95%以上が水分というみずみずしい野菜で、体の調子を整えるカリウムやビタミン類を含んでいます。

生でも手軽に食べられますが、炒めたり・煮たりすることで野菜の摂取量を増やすことができます。

8月

給食予定献立表

27 (火)	牛乳 ごはん ハヤシライス コーンと枝豆のソテー オムレツ		牛乳 牛肉 オムレツ		玉ねぎ 人参 とうもろこし 枝豆	米 なたね油 じゃが芋 なたね油 バター	こしょう ハヤシルウ トマトピューレ ウスターソース 塩 こしょう																																																															
	牛乳 ごはん うま煮 ごま和え しそふりかけ		牛乳 鶏肉 絹揚げ 平天	玉ねぎ 人参 キャベツ 人参 しそふりかけ	米 じゃが芋 砂糖 ごま 砂糖	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ																																																																
29 (木)	牛乳 コッペパン フランクフルトのケチャップ煮 キャベツのソテー レタスとハムのミルクスープ	牛乳 フランクフルト ハム 調理用牛乳	牛乳		キャベツ レタス 玉ねぎ 人参 クリームコーン	コッペパン 砂糖 なたね油 上新粉	トマトケチャップ ウスターソース 塩 こしょう 塩 こしょう チキンブイヨン																																																															
	牛乳 ごはん 四川風スープ 切り干し大根のキムチ炒め 揚げギョウザ ムース	牛乳 豆腐 たまご 削り節 豚肉 ギョウザ	たけのこ 玉ねぎ 人参 青ねぎ 干しいたけ 切り干し大根 白菜キムチ		米 かたくり粉 ごま油 砂糖 米油 ムース	淡口しょうゆ 塩 こしょう トウバンジャン 淡口しょうゆ																																																																
<table><tr><td>栄養素</td><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>脂質</td><td>カルシウム</td><td>マグネシウム</td><td>鉄</td><td>亜鉛</td><td>ビタミンA</td><td>ビタミンB1</td><td>ビタミンB2</td><td>ビタミンC</td><td>食物繊維</td><td>食塩相当量</td></tr><tr><td>単位</td><td>kcal</td><td>%</td><td>%</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>μg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>mg</td><td>g</td><td>g</td></tr><tr><td>当月平均</td><td>785</td><td>16.2</td><td>28.2</td><td>377</td><td>101</td><td>3.5</td><td>4.0</td><td>281</td><td>0.45</td><td>0.58</td><td>30</td><td>6.2</td><td>3.1</td></tr><tr><td>摂取基準</td><td>830</td><td>エネルギーの 13～20%</td><td>エネルギーの 20～30%</td><td>450</td><td>120</td><td>4.5</td><td>3.0</td><td>300</td><td>0.50</td><td>0.60</td><td>35</td><td>7.0</td><td>2.5</td></tr></table>															栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量	単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	当月平均	785	16.2	28.2	377	101	3.5	4.0	281	0.45	0.58	30	6.2	3.1	摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量																																																									
単位	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g																																																									
当月平均	785	16.2	28.2	377	101	3.5	4.0	281	0.45	0.58	30	6.2	3.1																																																									
摂取基準	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5																																																									