

8がつ こんだてひょう



※材料の都合等により献立内容が変更になることがあります

令和6年8月 あるく



1日(木)				2日(金)			
給食バイキング カレーライス ポテトサラダ ぶどうゼリー				ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜おひたし			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
831	24.4	35.4	2.8	605	38.7	14.3	3
はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう		
からだをつくる	鶏むね肉 卵			からだをつくる	鮭 高野豆腐		
調子を整える	人参 玉ねぎ キウワリ			調子を整える	小松菜 人参 しいたけ もやし		
力になる	ごはん ジャがいも マヨネーズ			力になる	ごはん		

5日(月)				6日(火)				7日(水)				8日(木)				9日(金)			
ごはん からあげ サラダ ひじき煮 味噌汁 キウワフルーツ				ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ オクラの梅和え 人参のラペ風炒め				サラダうどん なすとピーマンの揚げたし いんげんの胡麻和え				給食バイキング ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ				ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 ほうれん草のおひたし			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
608	23.3	21.3	3.5	670	29.1	44.3	2.5	700	22	34.3	3.6	751	30.8	25.5	3.5	632	29.9	22.9	2.9
はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう		
からだをつくる	鶏もも肉 ちくわ			からだをつくる	豚ひき肉 卵			からだをつくる	鶏むね肉 卵			からだをつくる	豚ひき肉			からだをつくる	鶏もも肉 大豆		
調子を整える	キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 キウワフルーツ			調子を整える	玉ねぎ ピーマン パプリカ セロリ オクラ キウワリ 人参 高千し			調子を整える	レタス トマト ナス ピーマン いんげん			調子を整える	玉ねぎ レタス パプリカ			調子を整える	ひじき 人参 ほうれん草 もやし		
力になる	ごはん 糸こんにゃく			力になる	ごはん			力になる	うどん			力になる	ごはん ジャがいも			力になる	ごはん 糸こんにゃく		

12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)			
ごはん 味噌汁 酢鶏 ほうれん草と人参のナムル ブロッコリーサラダ				中華丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ				ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ				あるくやすみ				あるくやすみ			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
633	24	23.6	3	712	23.4	24.1	3.2	675	6.7	25.5	3.5								
はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう		
からだをつくる	鶏肉			からだをつくる	豚肉 エビ うずら卵			からだをつくる	ベーコン ワインナー			からだをつくる	涼			からだをつくる	涼		
調子を整える	ほうれん草 人参 ピーマン しいたけ ブロッコリー 玉ねぎ			調子を整える	キャベツ 人参 もやし ほうれん草 しいたけ きくらげ わかめ ネギ			調子を整える	玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ			調子を整える	涼			調子を整える	涼		
力になる	ごはん			力になる	ごはん			力になる	パスタ			力になる	涼			力になる	涼		

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)			
豚丼 コールスローサラダ 浅漬け 味噌汁				親子丼 小松菜ともやしのおひたし バナナ 味噌汁				ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 小松菜とえのきのおひたし なめこのおろし和え				給食バイキング ハヤシライス ミネストローネ バナナ				ごはん 味噌汁 棒棒鶏 厚揚げのみぞれ煮 セロリの漬物			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
814	20	54.3	3.2	861	39.2	24.3	3.3	609	25.3	14.9	3	704	19.1	28.2	3.3	570	33.4	14.9	2.9
はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう		
からだをつくる	豚肉			からだをつくる	鶏肉 卵			からだをつくる	サバ			からだをつくる	豚バラ肉 大豆 ベーコン			からだをつくる	鶏むね肉 厚揚げ		
調子を整える	玉ねぎ 人参 キャベツ キウワリ			調子を整える	バナナ 玉ねぎ 小松菜 もやし みつば			調子を整える	小松菜 えのきだけ しょうが なめこ 大根			調子を整える	バナナ キャベツ トマト セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム			調子を整える	きゅうり トマト 大根 セロリ 人参 レタス		
力になる	ごはん			力になる	ごはん			力になる	ごはん			力になる	ごはん			力になる	ごはん		

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ツナキャベツ ちくわの炒め煮				ごはん カジキ生姜煮 おひたし 切昆布の煮物 味噌汁				冷やし中華 中華スープ ヨーグルト				給食バイキング セルフサンド (サラダ・メンチカツ) コンソメスープ 牛乳				なつまつりメニュー 焼きそば フルーツ じゃがバター すいか			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
648	30.7	25.5	3.5	612	31.3	13.3	3.3	620	25.5	13.7	2.6	730	34	36.7	3.1	855	25.7	38.9	4.5
はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう			はたらき	おもなざいりょう		
からだをつくる	豚ひき肉 豆腐 ツナ ちくわ			からだをつくる	カジキ さつま揚げ			からだをつくる	鶏肉 ちくわ ヨーグルト			からだをつくる	豚ひき肉 牛乳			からだをつくる	豚肉 フランクフルト バター		
調子を整える	ネギ キャベツ わかめ			調子を整える	ほうれん草 切昆布 人参 オレンジ			調子を整える	きゅうり ネギ わかめ トマト オクラ			調子を整える	レタス トマト キウワリ 玉ねぎ コーンスープ			調子を整える	キャベツ 人参 すいか		
力になる	ごはん つきこんやく			力になる	ごはん 糸こんにゃく			力になる	中華種			力になる	パン			力になる	糖 ジャがいも		

8がつのこんだてひょう (こども・400kcal食)



※材料の都合等により献立内容が変更になることがあります

令和6年8月 あるく



1日(木)				2日(金)			
給食バイキング カレーライス ポテトサラダ ぶどうゼリー				ごはん 味噌汁 鮭の照り焼き 高野豆腐の含め煮 小松菜おひたし			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
415	12.2	17.7	1.4	423	27	10	2.1
はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう			
からだをつくる 鶏むね肉 卵				からだをつくる 鮭 高野豆腐			
調子を整える 人参 玉ねぎ キュウリ				調子を整える 小松菜 人参 ししいけ もやし			
かになる ごはん じゃがいも マヨネーズ				かになる ごはん			

5日(月)				6日(火)				7日(水)				8日(木)				9日(金)			
ごはん からあげ サラダ ひじき煮 味噌汁 キウイフルーツ				ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ オクラの梅和え 人参のラペ風炒め				サラダうどん なすとピーマンの揚げひたし いんげんの胡麻和え				給食バイキング ごはん ハンバーグ フライドポテト サラダ				ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ひじき煮 ほうれん草のおひたし			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
425	16.2	14.9	2.4	425	11.9	12.8	2.2	416	12.9	20.3	2.9	413	16.9	14	1.9	410	19.4	14.8	1.8
はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう			
からだをつくる 鶏もも肉 らくわ				からだをつくる 豚ひき肉 卵				からだをつくる 鶏むね肉				からだをつくる 豚ひき肉				からだをつくる 鶏もも肉 大豆			
調子を整える キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 リンゴ				調子を整える 玉ねぎ ピーマン パプリカ セロリ オクラ キュウリ 人参 梅干し				調子を整える レタス トマト ナス ピーマン いんげん				調子を整える 玉ねぎ レタス パプリカ				調子を整える ひじき 人参 ほうれん草 もやし			
かになる ごはん				かになる ごはん				かになる うどん				かになる ごはん じゃがいも				かになる ごはん			

12日(月)				13日(火)				14日(水)				15日(木)				16日(金)			
ごはん 味噌汁 酢鶏 ほうれん草と人参のナムル ブロッコリーサラダ				中華丼 ほうれん草ともやしのナムル わかめスープ				ナポリタンスパゲティ コンソメスープ 温野菜サラダ				あるくゆずみ				あるくゆずみ			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
411	15.6	15.3	1.9	421	14	14.4	2.5	405	4	15.3	2.1								
はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう			
からだをつくる 鶏肉				からだをつくる 豚肉 エビ うずら卵				からだをつくる ベーコン ワインナー				あるくゆずみ				あるくゆずみ			
調子を整える ほうれん草 人参 ピーマン ししいけ ブロッコリー				調子を整える キャベツ 人参 もやし ほうれん草 ししいけ さくらげ わかめ ねぎ				調子を整える 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン 人参 キャベツ ブロッコリー オレンジ				あるくゆずみ				あるくゆずみ			
かになる ごはん				かになる ごはん				かになる パスタ				あるくゆずみ				あるくゆずみ			

19日(月)				20日(火)				21日(水)				22日(木)				23日(金)			
豚丼 コールスローサラダ 浅漬け 味噌汁				親子丼 小松菜ともやしのおひたし バナナ 味噌汁				ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 小松菜とえのきのおひたし なめこのおろし和え				給食バイキング ハヤシライス ミネストローネ バナナ				ごはん 味噌汁 棒棒鶏 厚揚げのみぞれ煮 セロリの漬物			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
414	10.4	27.1	1.8	410	21.6	13.9	2.2	426	17.7	10.4	2.1	422	11.4	16.9	1.9	400	23.3	10.4	2
はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう			
からだをつくる 豚肉				からだをつくる 鶏もも肉 卵				からだをつくる サバ				からだをつくる 豚バラ肉 大豆 ベーコン				からだをつくる 鶏むね肉 厚揚げ			
調子を整える 玉ねぎ 人参 キャベツ キュウリ				調子を整える キャベツ レタス パプリカ ひじき 人参 バナナ				調子を整える 小松菜 大根 人参 エノキダケ なめこ				調子を整える バナナ キャベツ トマト セロリ 人参 玉ねぎ マッシュルーム				調子を整える ほうれん草 トマト 大根 セロリ 人参 レタス			
かになる ごはん				かになる ごはん				かになる ごはん				かになる ごはん				かになる ごはん			

26日(月)				27日(火)				28日(水)				29日(木)				30日(金)			
ごはん ワカメスープ 麻婆豆腐 ツナキャベツ ちくわの炒め煮				ごはん カジキ生姜煮 おひたし 切昆布の煮物 味噌汁				冷やし中華 中華スープ ヨーグルト				給食バイキング セルフサンド (サラダ・メンチカツ) コンソメスープ 牛乳				なつまつりメニュー 焼きそば フルーツ じゃがバター すいか			
エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
421	21.5	19.9	1.9	428	21.7	9.3	2.3	434	17.8	9.5	1.8	438	20.4	22	1.8	427	12.8	19.4	2.2
はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう				はたらき おもなさいりょう			
からだをつくる 豚ひき肉 豆腐 ツナ らくわ				からだをつくる カジキ さつま揚げ				からだをつくる 鶏肉 たまご ヨーグルト				からだをつくる 豚ひき肉 牛乳				からだをつくる 鶏肉 フランクフルト バター			
調子を整える ねぎ 白菜 わかめ				調子を整える ほうれん草 切昆布 人参 オレンジ				調子を整える ほうれん草 ねぎ わかめ トマト オクラ				調子を整える レタス トマト キュウリ 玉ねぎ コーン				調子を整える キャベツ 人参 すいか			
かになる ごはん				かになる ごはん 糸こんにゃく				かになる 中華麺				かになる 食パン				かになる じゃがいも			