

令和2年8月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える			
1	15 29	土	牛乳	ごはん 鶏の照り焼き キャベツとにんじんのコーンサラダ みそ汁(玉ねぎ・なす)	牛乳 青のりじゃがいももち(米粉)	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 じゃがいも 米粉	しょうが キャベツ にんじん コーン たまねぎ なす あおのり	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁	Ene.: 483kcal P: 17.6g F: 17.6g C: 61.6g Ca: 254mg 食塩相当量: 1.3g
3	17 31	月	牛乳	ごはん 鶏肉の香味炒め 粉ふき芋 みそ汁(こまつな・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳 冷やし中華	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) ハム	米 油 じゃがいも マスカットゼリー 生中華めん ごま油 白すりごま	ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン あおのり こまつな コーン	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 酢	Ene.: 509kcal P: 21.1g F: 13.3g C: 74.5g Ca: 283mg 食塩相当量: 2.9g
4	18	火	牛乳	夏野菜カレーライス カラフルサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	牛乳 レーズン蒸しパン	牛乳 豚肉(もも) 木綿豆腐 豆乳	米 油 小麦粉 砂糖 ホットケーキ粉	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす にんにく トマトピューレー パプリカ(赤) もやし チンゲンサイ カットわかめ 干しぶどう	カレー粉 コンソメ 中濃ソース みりん 食塩 酢 かつおだし汁	Ene.: 495kcal P: 17.9g F: 14.4g C: 70.7g Ca: 294mg 食塩相当量: 1.2g
5		水	牛乳	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ・なめこ)	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	牛乳 さけ 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 小麦粉 油	ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ かぼちゃ	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 486kcal P: 20.1g F: 16.2g C: 62.9g Ca: 260mg 食塩相当量: 1.3g
6	20	木	牛乳	食パン 鶏むねのマーマレード煮 ポテトサラダ(マヨドレ) オクラスープ	牛乳 えだまめおにぎり	牛乳 鶏むね肉	食パン 片栗粉 油 砂糖 マーマレード ジャム じゃがいも マヨドレ 米	たまねぎ にんじん きゅうり オクラ えだまめ	食塩 しょうゆ コンソメ 炊き込みわかめ	Ene.: 536kcal P: 18.6g F: 22.3g C: 63.7g Ca: 250mg 食塩相当量: 1.7g
7	21	金	牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(ごぼう・ねぎ) バナナ	牛乳 大学芋	牛乳 たら 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 黒いりごま	たまねぎ にんじん かぼちゃ ごぼう ねぎ バナナ	食塩 しょうゆ かつおだし汁 かつお・昆布だし汁	Ene.: 519kcal P: 18g F: 12g C: 85.2g Ca: 288mg 食塩相当量: 1.5g
8	22	土	牛乳	ごはん 鶏の醤油炒め フロッコリーの塩昆布和え みそ汁(にんじん・なす)	牛乳 鉄強化ホットケーキ(大豆入り)	牛乳 鶏むね肉 米みそ(淡色辛みそ) ゆで大豆 豆乳	米 片栗粉 油 ホットケーキ粉	にんじん もやし きゅうり フロッコリー 塩昆布 なす	食塩 しょうゆ かつお・昆布だし汁	Ene.: 482kcal P: 20.8g F: 18.2g C: 57.8g Ca: 274mg 食塩相当量: 1.3g
11	25	火	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ キャベツとにんじんの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ)	牛乳 マカロニきなこと	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	しょうが キャベツ にんじん 塩昆布 葉ねぎ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁 食塩	Ene.: 447kcal P: 20.6g F: 13.2g C: 60.3g Ca: 258mg 食塩相当量: 1.4g
12	26	水	牛乳	ジャージャー麺風 こまつなの白和え すまし汁(しめじ・だいこん) オレンジ	牛乳 コーンおにぎり	牛乳 豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) 木綿豆腐	ゆでうどん 油 砂糖 米	たまねぎ にんじん こまつな しめじ だいこん オレンジ コーン	しょうゆ かつおだし汁 食塩	Ene.: 460kcal P: 18.7g F: 14.8g C: 60.9g Ca: 320mg 食塩相当量: 1.6g
13	27	木	牛乳	ごはん かれのトマトがけ きゅうりと竹輪の和え物 みそ汁(もやし・にんじん) バナナ	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳 きれい 竹輪 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 食パン いちごジャム	たまねぎ トマト きゅうり にんじん もやし バナナ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 470kcal P: 19.6g F: 10.8g C: 73.4g Ca: 267mg 食塩相当量: 1.7g
郷土料理	14	金	牛乳	タコライス ウカライリチーヌンク	牛乳 サーターアランダギー	牛乳 豚ひき肉 おからパウダー かまぼこ 生揚げ 卵	米 油 砂糖 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんにく ソース トマト にんじん だいこん ほうれんそう	カレー粉 ウスターソース ケチャップ かつおだし汁 食塩 しょうゆ みりん	Ene.: 536kcal P: 20g F: 19g C: 68.1g Ca: 284mg 食塩相当量: 1.6g
19		水	牛乳	ごはん 豚のしょうが焼き ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(キャベツ・なめこ)	牛乳 かぼちゃのソフトクッキー	牛乳 豚肉(もも) 挽きわり納豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 小麦粉	しょうが たまねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ なめこ かぼちゃ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene.: 522kcal P: 19.3g F: 19.3g C: 65.5g Ca: 261mg 食塩相当量: 1.3g
24		月	牛乳	ごはん 豚しゃぶ風 3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	牛乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 おこめリング	しょうが 葉ねぎ きゅうり ビーマン にんじん コーン たまねぎ カットわかめ りんご ジュース 粉かんでん	酢 しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	Ene.: 427kcal P: 17.9g F: 12.5g C: 60.7g Ca: 263mg 食塩相当量: 1.7g
特別食	28	金	牛乳	ゆかりごはん メンチカツ ほうれん草のごま和え すまし汁(玉ねぎ・にんじん) なし	牛乳 豆腐のガトーショコラ	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 豆乳	米 じゃがいも 米粉 米パン粉 砂糖 黒いりごま 油 小麦粉	キャベツ たまねぎ にんじん ほうれんそう なし	しそふりかけ 食塩 中濃ソース しょうゆ かつおだし汁 食塩 ココア ベーキングパウダー	Ene.: 541kcal P: 19.1g F: 18.4g C: 73.2g Ca: 289mg 食塩相当量: 1.3g

給食MEMO  
とうとう暑い夏の到来ですね。コロナだけでなく豪雨をはじめとした天候不良の影響をお野菜たちも受けています。大切にいただきたいですね。  
< 今月の郷土料理:14(金) >  
夏と言えば……やっぱり沖縄料理。  
「ウカライリチーヌンク」は、おからの炒め煮「ヌンク」は、拍子切りした具の汁物を指します。聞きなれない言葉かと思いますが、詳細は給食日より通してご案内予定です。ぜひお楽しみにしてください。

☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	492kcal
P(タンパク質)	20.0g	19.2g
F(脂質)	13.0g	15.6g
C(炭水化物)	69.5g	67.3g
Ca(カルシウム)	200mg	275mg
食塩相当量	1.5g	1.6g