

令和2年8月 献 立 表

				献立名			あか		黄		みどり		アレルギー対応献立		3歳未満	
日	曜	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	調味料	栄養価						
1	15 29	土	豆乳	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)	豆乳 青のりじゃがいももち(米粉)	豆乳 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. : 441kcal P : 18.2g F : 14g C : 58.2g Ca : 64mg 食塩相当量 : 1.1g						
3	17 31	月	豆乳	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	豆乳 汁ビーフン(ハム)	豆乳 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 ビーフン ごま油	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン 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. : 439kcal P : 20.1g F : 9.4g C : 67.2g Ca : 80mg 食塩相当量 : 1.6g						
4	18	火	豆乳	夏野菜カレーライス(米粉) カラフルサラダ すまし汁(豆腐・わかめ)	豆乳 レーズン蒸しパン(米粉)	豆乳 豚肉(もも) 木綿 豆腐	米 油 米粉 砂糖	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 バブリ 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. : 457kcal P : 18.2g F : 10.3g C : 69.1g Ca : 120mg 食塩相当量 : 1.0g						
5		水	豆乳	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)	豆乳 かぼちゃマフィン(米粉)	豆乳 さけ 挽きわり納 豆 米みそ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油 米粉 片 栗粉	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. : 442kcal P : 20.7g F : 13.2g C : 58.2g Ca : 88mg 食塩相当量 : 1.2g						
6	20	木	豆乳	ごはん 鶏むねのマーメレード煮 ポテトサラダ(マヨドレ) オクラスープ	豆乳 えだまめおにぎり	豆乳 鶏むね肉	米 片栗粉 油 砂糖 マーメレードジャム じゃ がいも マヨドレ	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. : 512kcal P : 17.3g F : 17.1g C : 68.9g Ca : 51mg 食塩相当量 : 0.9g						
7	21	金	豆乳	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) パナナ	豆乳 大学芋	豆乳 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 パ ナナ	食塩 しょうゆ かつお だし汁 かつお・昆布だ し汁	Ene. : 477kcal P : 18.6g F : 8.4g C : 81.8g Ca : 98mg 食塩相当量 : 1.3g						
8	22	土	豆乳	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)	豆乳 鉄強化ホットケーキ(大豆入り)(米粉)	豆乳 鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ) ゆで大豆	米 片栗粉 油 米粉	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. : 442kcal P : 21.2g F : 14.2g C : 55.5g Ca : 92mg 食塩相当量 : 1.1g						
11	25	火	豆乳	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)	豆乳 マカロニきなこと(米粉)	豆乳 鶏もも肉 米みそ (淡色辛みそ) きなこと	米 片栗粉 油 じゃが いも マカロニ(グルテン フリー) 砂糖	しょうがが 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. : 403kcal P : 20.5g F : 9.4g C : 56.8g Ca : 68mg 食塩相当量 : 1.2g						
12	26	水	豆乳	ジャージャー麺風(米粉) こまつなの白和え すまし汁(しめじ・だいこん) オレンジ	豆乳 コーンおにぎり	豆乳 豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 木綿豆腐	うどん(グルテンフリー) 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. : 452kcal P : 18.9g F : 11.3g C : 66.9g Ca : 124mg 食塩相当量 : 1.1g						
13	27	木	豆乳	ごはん きれいのトマトがけ きゅうりと竹輪の和え物 みそ汁(もやし・にんじん) パナナ	豆乳 ジャムパン(いちご)	豆乳 きれいの 竹輪 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 米粉/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 パ ナナ	かつおだし汁 しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene. : 426kcal P : 18.7g F : 6.9g C : 71.2g Ca : 73mg 食塩相当量 : 1.4g						
郷土 料理	14	金	豆乳	タコライス ウカライリチー ヌンクー	豆乳 サーターアンダギー(米粉)	豆乳 豚ひき肉 おから パウダー かまぼこ 生 揚げ 木綿豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 米粉	たまねぎ にんにく キャ ベツ 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. : 504kcal P : 20.5g F : 15.2g C : 67.8g Ca : 100mg 食塩相当量 : 1.5g						
	19	水	豆乳	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)	豆乳 かぼちゃマフィン(米粉)	豆乳 豚肉(もも) 挽き わり納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 油 米粉 片 栗粉	しょうがが 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. : 478kcal P : 19.9g F : 16.3g C : 60.8g Ca : 89mg 食塩相当量 : 1.2g						
24		月	豆乳	ごはん 豚しゃぶ風 3色サラダ みそ汁(玉ねぎ・わかめ)	豆乳 りんごゼリー コーンのおほしさま	豆乳 豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	米 砂糖 油	しょうがが 葉ねぎ きゅう り ビーマン にんじん コーン たまねぎ カッ つわかめ りんごジュ ース 粉かんとん	酢 しょうゆ 食塩 かつ お・昆布だし汁	Ene. : 386kcal P : 18.5g F : 8.9g C : 57.3g Ca : 67mg 食塩相当量 : 1.5g						
特別 食	28	金	豆乳	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	豆乳 豆腐のガトーンショコラ(米粉)	豆乳 豚ひき肉 絹ごし 豆腐	米 じゃがいも 米粉 米/パン粉 砂糖 黒いり ごま 油	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. : 500kcal P : 19.5g F : 14.8g C : 70.4g Ca : 103mg 食塩相当量 : 1.1g						
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」は、おからの炒め煮」「ヌンクー」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、詳細は給食だよりを通してご案内予定ですのでお楽しみにしておいてください。 ☆仕入れの都合上、食材はじめて献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆											目標値		月平均値			
											Ene.(エネルギー)		475kcal	452kcal		
											P(タンパク質)		20.0g	19.2g		
											F(脂質)		13.0g	11.8g		
											C(炭水化物)		69.5g	65.2g		
											Ca(カルシウム)		200mg	85mg		
食塩相当量		1.5g	1.2g													