

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱ど力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 — 月 —	ご飯 オクラスープ 鮭となすのトマトチーズ焼き きゃべつのマリネ オレンジ	米、ホットケーキ粉、オリーブ油、砂糖、油	牛乳、さけ、ヨーグルト(無糖)、とろけるチーズ、粉チーズ	オレンジ、なす、トマト、キャベツ、オクラ、にんじん、コーン缶、きゅうり、赤ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、酢、食塩、しょうゆ	牛乳 ヨーグルトケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 16.4 g カルシウム 341 mg
03 — 火 —	肉みそ豆乳うどん ほうれん草と蒸し鶏の和え物 すいか	うどん、米、パン粉、すりごま、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豆乳、豚ひき肉、鶏ささ身、チーズ、みそ	ほうれん草、すいか、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ライスコロッケ風	エネルギー 384 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 209 mg
04 — 水 —	ご飯 おみそ汁(なめこ) 鶏肉のパーベキューソース ブロッコリーの三色サラダ バナナ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、バター、みそ	バナナ、ブロッコリー、なめこ、りんご、にんじん、ごまつな、コーン缶、かぼちゃ、ねぎ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、酢、酒、食塩	牛乳 クッキー	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 20.6 g カルシウム 165 mg
05 — 木 —	ご飯 おみそ汁(かぼちゃ、小松菜) カレイの煮つけ みそドレッシングサラダ ぶどう	米、砂糖、油	牛乳、かだい、みそ	ぶどう、キャベツ、バナナ、すいか、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ごまつな、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 338 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 6.7 g カルシウム 174 mg
06 — 金 —	ご飯 おみそ汁(切干大根) 豚肉のケチャップ焼き オクラのおかか和え バナナ	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉(もも)、ウインナーソーセージ、みそ、かつお節	バナナ、オクラ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 498 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 20.4 g カルシウム 173 mg
10 — 火 —	わかめうどん なすとトマトのそぼろ煮 バナナ	うどん、米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)	バナナ、なす、トマト、ねぎ、にんじん、わかめ、しょうが、ひじき	かつお・昆布だし汁、酒、みりん、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ゆかりおにぎり	エネルギー 429 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.7 g カルシウム 155 mg
11 — 水 —	ご飯 わかめとごまのスープ 酢鶏 切干大根の中華風サラダ バナナ	米、小麦粉、砂糖、油、ごま油、ごま、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、スライスチーズ	バナナ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、だけのこ(水無指)、ピーマン、切り干しだいこん、ねぎ、わかめ、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、えだまめ	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、食塩	牛乳 えだまめチーズ蒸しパン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.1 g カルシウム 238 mg
12 — 木 —	ご飯 すまし汁(じゃが芋) 豚肉と野菜の甘みそ炒め きゅうりとコーンの白和え すいか	米、食パン、じゃがいも、ごま、砂糖、油、片栗粉、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、バター、きな粉、みそ	すいか、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、しめじ、ピーマン、ねぎ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ごまきなこトースト	エネルギー 441 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.2 g カルシウム 227 mg
13 — 金 —	食パン トマトスープ 鮭のムニエルプロバンス風 野菜添え バナナ	食パン、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、しらす干し、鶏ひき肉、バター	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、なす、トマト、コーン缶、いんげん、パセリ、あおのり、レモン果汁	食塩、洋風だしの素	牛乳 揚げじゃこと青のりのおにぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 12.3 g カルシウム 177 mg
16 — 月 —	タコライス コーンスープ マカロニサラダ オレンジ	米、干しとうめい、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ツナ缶、とろけるチーズ、ハム	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、にら、わかめ	ケチャップ、中濃ソース、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素、酢	牛乳 そうめんチャンプル	エネルギー 473 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 14.8 g カルシウム 193 mg
17 — 火 —	ご飯 すまし汁(わかめ) 厚揚げの炒め煮 ほうれん草と油揚げのお浸し オレンジ	米、ホットケーキ粉、油、ごま油、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、生揚げ、豆乳、油揚げ、粉チーズ	オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ごまつな、しめじ、ねぎ、わかめ、しょうが	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、酒、食塩、中華だしの素	牛乳 お野菜プリッツ	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.1 g カルシウム 295 mg
18 — 水 —	夏野菜麻婆丼 春雨スープ にらともやしの中華和え オレンジ	米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、はるさめ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、粉チーズ、みそ	オレンジ、トマト、もやし、にら、なす、にんじん、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんにく、しょうが	しょうゆ、酒、烏がらだし汁、食塩、パセリ粉	牛乳 マヨコーンマフィン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 16.5 g カルシウム 244 mg

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前にご家庭で2回以上食べていただきアレルギー反応が出ないか確認をお願い致します。

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。



献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		新どかになるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
19 (木)	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 おみそ汁(じゃがいも・たまねぎ) かぼちゃのサラダ すいか	米、食パン、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、とろけるチーズ、ヨーグルト(無糖)、みそ、ベーコン、バター	すいか、かぼちゃ、たまねぎ、ほうれんそう、きゅうり、しめじ、コーン缶	かつおだし汁、酢、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 パンキッシュ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 17.8 g カルシウム 198 mg
20 (金)	★おたのしみメニュー★ 焼きそば ポテトスープ 鶏のから揚げ ゆでとうもろこし	じゃがいも、焼きそばめん、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、豚肉(ばら)、チーズ、かつお節	すいか、もやし、とうもろこし、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、あおのり、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、酒、食塩、しょうゆ	牛乳 たこ焼き風いもち	エネルギー 425 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 201 mg
23 (月)	カレーライス コールスローサラダ オレンジ	米、じゃがいも、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま、マヨネーズ	牛乳、豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん	カレールウ、酢、食塩	牛乳 ちんすこう	エネルギー 454 kcal たんぱく質 11.3 g 脂質 17.6 g カルシウム 172 mg
24 (火)	スパゲティマトソース ゴマドレサラダ バナナ	米、スパゲティ、すりごま、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、豚ひき肉	バナナ、トマト缶詰、たまねぎ、ごまつな、キャベツ、えのきだけ、ピーマン、きゅうり、にんじん、コーン缶、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 わかめおむすび	エネルギー 383 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 9.5 g カルシウム 165 mg
25 (水)	ご飯 おみそ汁(かぼちゃ・なす) かじきの照り焼き ひじきの和風サラダ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、強力粉、マヨネーズ、すりごま	牛乳、かじき、バター、ツナ缶、生クリーム、あずき、みそ	オレンジ、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ、ひじき	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 あずきケーキ	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 206 mg
26 (木)	ピビンバ丼 春雨サラダ チンゲン菜スープ すいか	米、食パン、はるさめ、ごま、砂糖、ごま油、油	牛乳、とろけるチーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、かつお節	すいか、にんじん、ねぎ、もやし、ほうれんそう、チンゲンサイ、ミニトマト、なす、きゅうり、たまねぎ、ピーマン、コーン缶、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ、食塩、酢、酒	牛乳 夏野菜ピザトースト	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 289 mg
27 (金)	食パン コーンのスープ タンドリーチキン チーズサラダ バナナ	食パン、米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、チーズ	バナナ、きゅうり、にんじん、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、焼きのり、レモン果汁、にんにく	ケチャップ、酢、洋風だし、素、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 かっぱ巻き・納豆巻き	エネルギー 418 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 12.5 g カルシウム 213 mg
30 (月)	ご飯 すまし汁(ほうれん草・えのき) 白身魚のみそマヨネーズ焼き はりはり漬け オレンジ	米、砂糖、マヨネーズ、ごま、小麦粉	牛乳、かれい、凍り豆腐、豆乳、バター、きな粉、みそ	オレンジ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、えのきだけ、切り干しだいこん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩、酒、しょうゆ、みりん	牛乳 高野豆腐のきな粉ラスク	エネルギー 412 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 246 mg
31 (火)	冷やし中華 かぼちゃのごま和え すいか	中華めん、米、ごま油、砂糖、ごま、黒ごま	牛乳、さけ、鶏ささ身、ハム、卵	すいか、かぼちゃ、きゅうり、ミニトマト、コーン缶、ごまつな	かつおだし汁、しょうゆ、酢、烏がらだし汁、食塩	牛乳 鮭と菜っ葉のおにぎり	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 10.1 g カルシウム 159 mg

※献立に使用されている食材で食べたことがないものがある場合は事前に家庭で2回以上食べていただきアレルギー反応が出ないか確認をお願い致します。

※仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さい。

旬のものを食べよう!

きゅうり、なす、とまと、おくら、ピーマン
とうもろこし、すいか

多くの夏野菜には体の熱を取り、余分な水分を
排除する作用があります。

お知らせ



8月 19日(木) こぐま組食育
8月 20日(金) お楽しみメニュー