

平成 30 年

8月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 水	ご飯 鮭の照り焼き 卵サラダ みそ汁	牛乳 (3時) ココアスナック	さけ・鶏卵・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・マヨネーズ・車ふ ソフトマーガリン	にんじん・キャベツ・きゅうり たまねぎ・乾わかめ
2 木	ご飯 鶏肉のカレー焼き 高野の煮物 みそ汁	牛乳 (3時) マーブルケーキ	若鶏もも・凍り豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ
3 金	ひじきごはん ミートソーススパゲティー かぼちゃのオーブン焼き コンソメスープ	牛乳 (3時) ジャムサンド	油揚げ・牛ひき肉・ぶたひき肉 プロセスチーズ・普通牛乳	精白米・マカロニ・スパゲティ 食パン	ひじき・トマトホール缶詰 たまねぎ・にんじん トマトケチャブ・かぼちゃ キャベツ・いちごジャム
4 土	ご飯 焼肉風炒め 粉ふきいも みそ汁	牛乳 (3時) きなこあめ 果物	牛ばら・普通牛乳・きな粉	精白米・じゃがいも・はちみつ	たまねぎ・にんじん・青ビーマン ぶなしめじ・バナナ
6 月	ご飯 魚のマヨネーズ焼 かぼちゃ煮 かきたま汁	牛乳 (3時) フルーツカルピスゼリー	ホキ・鶏卵・普通牛乳 乳酸菌飲料	精白米・マヨネーズ	かぼちゃ・にんじん・たまねぎ えのきだけ・葉ねぎ・みかん缶詰 もも缶詰
7 火	ご飯 ぶりかけ 冷やし中華 ひき肉と豆のトマト煮込み 果物	牛乳 (3時) きなこ団子	牛ひき肉・ぶたひき肉・大豆 普通牛乳・きな粉	精白米・いりごま・中華めん じやがいも・白玉粉・上新粉	にんじん・たまねぎ・きゅうり コーン缶詰・トマトホール缶詰 トマトケチャブ・すいか
8 水	ご飯 さばの味噌煮 酢の物 すまし汁 果物	牛乳 (3時) みかんケーキ	甘みそ・さば・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	しょうが・キャベツ・にんじん たまねぎ・葉ねぎ・バナナ みかん缶詰
9 木	ご飯 夏野菜のかき揚げ 厚揚げの甘煮 みそ汁	ヤクルト レモンラスク	生揚げ・乳酸菌飲料・普通牛乳	精白米・ロールパン ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ・青ビーマン かぼちゃ・ぶなしめじ
10 金	ご飯 鶏肉と夏野菜の黒酢炒め ひじきサラダ みそ汁	牛乳 (3時) ちんすうこう	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・マヨネーズ 薄力粉・ラーード・三温糖	青ビーマン・ゆでたけのこ にんじん・たまねぎ・なす きゅうり・ひじき・キャベツ 葉ねぎ・乾わかめ
16 木	ご飯 スタミナ丼 きゅうりの酢の物 中華スープ 果物	牛乳 (3時) フルーツヨーグルト	ぶたもも・普通牛乳 ブレーンヨーグルト	精白米	にんじん・たまねぎ・きゅうり 乾わかめ・キャベツ・葉ねぎ 生しいたけ・きくらげ・すいか バナナ・りんご・みかん缶詰
17 金	ご飯 鶏肉のから揚げ キャベツのごまマヨ和え すまし汁	牛乳 (3時) マヨコーントースト	若鶏もも・普通牛乳	精白米・片栗粉・いりごま マヨネーズ・食パン	キャベツ・にんじん・たまねぎ 切干しだいこん・葉ねぎ コーン缶詰粒
18 土	ご飯 肉じゃが おかか和え みそ汁	牛乳 (3時) つぶつぶオレンジゼリー	牛かた (赤肉)・かつお節 木綿豆腐・普通牛乳	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ 葉ねぎ・寒天・オレンジジュース みかん缶詰
20 月	ご飯 魚のパン粉焼き マカロニのケチャップソテー わかめスープ 納豆	りんごジュース ミルクわらび餅	ホキ・納豆・普通牛乳・きな粉	精白米・パン粉 マカロニ・スパゲティ・片栗粉 砂糖	にんじん・たまねぎ・青ビーマン トマトケチャブ・トマトホール缶詰 生わかめ・りんごジュース
21 火	ご飯 夏野菜カレー もやしのゴマ酢和え 福音漬 ゆで卵	牛乳 (3時) スティックラスク	牛ばら・鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・いりごま 食パン・ソフトマーガリン グラニュー糖	にんじん・たまねぎ・なす かぼちゃ・りょくとうもやし 福音漬・バナナ
22 水	ご飯 カレイの煮つけ おから炒り煮 みそ汁	牛乳 (3時) パイナップルケーキ	まがれい・おから・木綿豆腐 普通牛乳	精白米・しらたき ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・たまねぎ パイナップル缶詰
23 木	ご飯 豚肉のトマト煮込み ひじき煮 みそ汁	牛乳 (3時) オレンジゼリー	ぶたもも・油揚げ・木綿豆腐 甘みそ・普通牛乳	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ トマトホール缶詰・トマトケチャブ ひじき・乾わかめ・みかんジュース みかん缶詰・寒天

平成 30 年

8月 給食献立表

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
24 金	ご飯 親子丼 和えもの すまし汁 果物	牛乳 (3時) きなこマカロニ	鶏もも・鶏卵・削り節 普通牛乳・きな粉	精白米・マカロニ・スパゲティ	にんじん・たまねぎ・キャベツ りょくとうもやし・切干しだいこん 乾わかめ・りんご
25 土	ご飯 お好み焼き ゆかりの和えもの すまし汁	牛乳 (3時) フルーツゼリー	ぶたかた (赤肉)・削り節 普通牛乳	精白米・薄力粉	キャベツ・りょくとうもやし にんじん・たまねぎ・乾わかめ えのきだけ・オレンジジュース みかん缶詰・さくらんぼ缶詰・寒天
27 月	ご飯 ありかけ 冷やしうどん ジャー・マンポテト 果物	牛乳 (3時) お麩スナック	ベーコン・普通牛乳	精白米・ゆでうどん じやがいも・草ふ ソフトマーガリン グラニュー糖	にんじん・きゅうり・乾わかめ たまねぎ・バナナ
28 火	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 (3時) ヤクルト お誕生日ケーキ	牛ひき肉・ぶたひき肉 普通牛乳・乳酸菌飲料・鶏卵 ホイップクリーム	精白米・マカロニ・スパゲティ マヨネーズ・薄力粉 グラニュー糖	たまねぎ・にんじん トマトケチャブ・キャベツ きゅうり・ブルーベリージャム
29 水	ご飯 とりの照り焼き 塩昆布の和えもの みそ汁	牛乳 (3時) ココアケーキ	若鶏もも・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	キャベツ・りょくとうもやし 塩昆布・にんじん・たまねぎ かぼちゃ・葉ねぎ
30 木	ご飯 魚のカレー焼き 厚揚げのそぼろ煮 夏野菜の豚汁	牛乳 (3時) パイナップルゼリー	ホキ・生揚げ・牛ひき肉 ぶたひき肉・ぶたもも (脂身) 普通牛乳	精白米	にんじん・たまねぎ・なす・葉ねぎ かぼちゃ・パインアップル缶詰 寒天・パインアップルジュース
31 金	ご飯 白身魚のフライ 切り干し大根のサラダ かきたま汁	牛乳 (3時) チーズ 果物	ホキ・鶏卵・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・なたね油・パン粉 薄力粉・マヨネーズ	切干しだいこん・にんじん キャベツ・きゅうり・たまねぎ ほうれんそう・バナナ

夏本番、真夏の日差しが“キラキラ”と照りつける日が続いています。

暑い日が続くと疲れやすくなり、食欲も下降気味になるので、
1本調管理が大切になります。夏を乗り切るためにも規則正しい
生活とバランスのとれた食事を心掛けましょう。

今月も7月と同様に夏野菜の栄養を多く取り入れた南大立に
しています。夏野菜をはじめお魚・お肉など元気の源となる食材を
食べて、この暑い夏を乗りこえましょう。

夏バテ防止におすすめの食べ物 ······
豚肉: 夏バテ防止に必要な栄養素、ビタミンB1
が“たっぷり含まれ疲労回復に効果があります。
トマト: さっぱりとした食感で食欲も増進
されます。ビタミン・ミネラルが“たっぷり含まれ
夏バテ予防にピッタリです。
カボチャ: 免疫力を高めてくれる抗酸化作用が
得られる食品です。

13・14・15日は希望保育と
よっていります。