

8月 給食献立表



令和5年

| 日 | 曜 | 主食 | 献立名 | 午後のおやつ | 赤色の食品 骨・筋肉・血をつくる | 黄色の食品 力と体温のもと | 緑色の食品 身体の調子を整える |
|----|---|------------------|--------------------------------|-----------|---------------------|------------------|--------------------|
| 1 | 火 | なす麻婆うどん | なす麻婆うどん・じゃこサラダ | ラスク | 豚肉・しらす | うどん・ごま | なす・人参・キャベツ・きゅうり |
| 2 | 水 | ごはん | 大根とふのりの味噌汁・鶏肉の卵とじ・わかめサラダ | かぼちゃケーキ | 鶏肉・鶏卵 | ドレッシング | 大根・ねぎ・人参・玉ねぎ・キャベツ |
| 3 | 木 | ごはん | 豆腐とわかめの味噌汁・鱈のあんかけ煮・野菜のなめたけ和え | たこ焼き風ポテト | 豆腐・鱈 | 片栗粉 | ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり |
| 4 | 金 | ごはん | ほうれん草と油揚げの味噌汁・鶏肉の利休焼き・磯和え | お麩ラスク | 鶏肉 | ごま | ほうれん草・玉ねぎ・人参・白菜 |
| 5 | 土 | なめこうどん | なめこうどん・チキンサラダ・チーズ | お菓子 | 鶏肉 | ドレッシング | キャベツ・人参・きゅうり・ねぎ |
| 7 | 月 | ごはん | 豆腐と麩の澄まし汁・鯖の味噌煮・さっぱり和え | バナナマフィン | 鯖・豆腐 | 油 | ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり |
| 8 | 火 | ジャムパン | コンソメスープ・チーズハンバーグ・ミモザサラダ | おにぎり | 豚肉・鶏卵 | マヨネーズ | 人参・きゅうり・玉ねぎ・キャベツ |
| 9 | 水 | ポークカレー | ポークカレー・ツナサラダ・ヨーグルト | ホットケーキ | 豚肉 | じゃがいも | セロリ・人参・きゅうり・もやし |
| 10 | 木 | 鶏そぼろ丼 | 玉ねぎとえのきの味噌汁・具たくさん鶏そぼろ・野菜の塩昆布和え | フライドポテト | 鶏肉 | ごま | 玉ねぎ・ねぎ・人参・さやいんげん |
| 12 | 土 | ジャージャー麺 | 中華スープ・ジャージャー麺・3色サラダ・チーズ | お菓子 | 豚肉 | 中華麺 | ねぎ・人参・キャベツ・きゅうり |
| 14 | 月 | ごはん | 麩とねぎの味噌汁・鶏肉の照り焼き・胡麻和え | お菓子 | 鶏肉 | ごま | 玉ねぎ・人参・ほうれん草 |
| 15 | 火 | トマトスパゲティ | トマトスパゲティ・ベジタブルツナサラダ | マドレーヌ | ツナ | スパゲティ | ブロッコリー・人参・コーン |
| 16 | 水 | ごはん | 大根とあおさの味噌汁・鮭の塩焼き・納豆和え | シュガースティック | 鮭 | 油 | 大根・キャベツ・人参・ほうれん草 |
| 17 | 木 | スタミナ丼 | わかめスープ・豚肉のスタミナ焼き・ナムル | フルーチェ | 豚肉 | ごま・ごま油 | ねぎ・玉ねぎ・もやし・人参・きゅうり |
| 18 | 金 | ごはん | 小松菜となめこの味噌汁・ツナ入り卵焼き・ゆかり和え | 蒸しパン | ツナ・鶏卵 | 油 | 小松菜・ねぎ・玉ねぎ・キャベツ |
| 19 | 土 | けんちんうどん | けんちんうどん・ネバネバサラダ・チーズ | お菓子 | 豚肉 | うどん | 人参・大根・ごぼう・オクラ |
| 21 | 月 | ごはん | 大根と油揚げの味噌汁・鶏肉の乳麩焼き・土佐和え | 誕生日おやつ | 鶏肉 | 油 | 大根・玉ねぎ・キャベツ・人参 |
| 22 | 火 | こぐまオリジナルミネラルふりかけ | 豚汁・切り干し大根の煮物・チーズ | メープルトースト | 豚肉 | ごま油 | 大根・人参・ごぼう・さやいんげん |
| 23 | 水 | ごはん | しめじとほうれん草の味噌汁・和風ハンバーグ・お浸し | マーブルケーキ | 豚肉 | 油 | ほうれん草・玉ねぎ・白菜・人参 |
| 24 | 木 | 夏野菜カレー | 夏野菜カレー・パンサンズー・フルーツポンチ | カルピスババロア | 鶏肉・鶏卵 | ごま油・じゃがいも | セロリ・人参・きゅうり・もやし |
| 25 | 金 | ごはん | 豆腐と麩の味噌汁・鮭の照り焼き・干草和え | バナナ餡春巻き | 鮭 | 油 | ねぎ・ほうれん草・キャベツ・人参 |
| 26 | 土 | 野菜ちゃんぽん | 野菜ちゃんぽん・中華ナムル | お菓子 | 豚肉 | 中華麺 | キャベツ・人参・きゅうり・もやし |
| 28 | 月 | ごはん | かぶとしめじの味噌汁・あんかけ卵焼き・おかか和え | ナゲット | 豚肉・鶏卵 | 片栗粉 | かぶ・人参・チンゲン菜・キャベツ |
| 29 | 火 | ごはん | 豆腐と舞茸の澄まし汁・豚肉の味噌ダレ焼き・ごまサラダ | お菓子 | 豆腐・豚肉 | ごま | ねぎ・玉ねぎ・キャベツ・人参 |
| 30 | 水 | ジャムパン | コーンスープ・ラトウイユ・サラスパサラダ | 焼きおにぎり | 豚肉 | マヨネーズ | 玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ |
| 31 | 木 | ごはん | 玉ねぎとえのきの味噌汁・鶏肉のマスタード焼き・だいこんサラダ | 豆腐パン | 鶏肉 | ごま | 玉ねぎ・大根・人参・きゅうり |

※ 毎日デザートがつきます。給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください。

