



* 8・9月の献立表 *



今月の食育目標：旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるもとになる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるもとになる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもとになる食品		1人1日(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
26	金	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		665 24.2 24.6	幼稚園 なし
			チキンカレー	とりにく		にんじん トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、はちみつ	あぶら		
			えだまめサラダ	ハム			キャベツ、えだまめ、コーン	さとう	ごまあぶら		
			メロンクリームソーダゼリー	とうにゅう			メロンかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ			
29	月	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		648 33.0 22.9	幼稚園 なし
			チンジャオロース	ぶたにく		あかピーマン、あおピーマン	にんにく、しょうが、 だけのこ、ねぶかねぎ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			ワントンスープ	とりにく		にら、にんじん	しいたけ、もやし	ワントン	ごまあぶら		
			ぎゅうにゅうかんてん	ゼラチン	ぎゅうにゅう なまクリーム かんてん		パイナップル(加熱済)	さとう			
30	火	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		600 22.5 24.4	幼稚園 なし
			ぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、しらたき、しいたけ グリーンピース	さとう			
			きりぼしだいこんのかりボリあえ		こんぶ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	アーモンド		
			バナナ				バナナ				
31	水	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		697 28.0 30.6	幼稚園 なし
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			からしあえ			こまつな	キャベツ				
			いそかだんごすましじる	とうふ、たら、だいず	あおのり	にんじん	たまねぎ	かたくりこ			
9/1	木	☞	たんなぎゅうにゅうプリン	たまご	きゅうにゅう、かんてん なまクリーム			さとう		605 25.7 25.4	幼稚園 なし
			こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング		
			チリコンカン	いんげんまめ、ぶたにく		トマト(加熱済)、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが マッシュルーム	さとう	あぶら		
			ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ、パセリ(加熱済)	じゃがいも	あぶら		
2	金	☞	ぶどう				ぶどう			620 28.0 20.3	
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			おやこに	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、しいたけ グリーンピース、だけのこ	さとう			
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、パンこ	あぶら		
5	月	☞	そくせきづけ		こんぶ		キャベツ、きゅうり		ごまあぶら	603 22.5 26.4	
			あまなつゼリー				あまなつ(加熱済) あまなつかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ			
			むぎごはん					こめ、むぎ			
			はつぼうさい	ぶたにく、うすらたまご		にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ たまねぎ、キャベツ、もやし だけのこ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
6	火	☞	いもとだいずのからあげ	だいず	あおのり			じゃがいも、かたくりこ	あぶら	635 28.5 24.9	
			なし				なし				
			ゆかりごはん				ゆかり	こめ			
			とりにくのみそやき	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	さとう			
7	水	☞	ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう、きゅうり	さとう	ごま、パセリ マヨネーズ	623 25.3 32.9	世界の果てまで 行って給食 in ギリシャ
			つくねとやさしいすましじる	とりにく		ほうれんそう、はねぎ	たまねぎ、しめじ、しょうが	かたくりこ			
			ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ			
			バターロールがたパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング		
8	木	☞	ムサカ / ギリシャ料理	ぶたにく	チーズ	トマト(加熱済)	にんにく、たまねぎ、なす	じゃがいも、さとう こむぎこ	あぶら、バター	605 22.9 26.0	
			ABCスープ	ベーコン		にんじん、ほうれんそう	にんにく、セロリー、たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら		
			ギリシャヨーグルト		ヨーグルト		いちごかじゅう(加熱済)				
			むぎごはん					こめ、むぎ			
9	金	☞	ホキのチリソースかけ	ホキ		トマト(加熱済み)	たまねぎ、りんごかじゅう(加熱済) にんにく、しょうが		あぶら	656 28.3 23.1	十五夜 献立
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりぼしだいこん、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
			とうがんとたまごのスープ	とうふ、たまご		はねぎ	とうがん	かたくりこ	ごまあぶら		
			ライチゼリー				ライチかじゅう(加熱済) レモンかじゅう(加熱済)	さとう			
9	金	☞	むぎごはん					こめ、むぎ		656 28.3 23.1	十五夜 献立
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく、みそ、とうふ			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ、もやし	さといも			
			さといものみそしる	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう	たまねぎ	さといも こめ さとう			
9	金	☞	おつきみだんご	あずき						656 28.3 23.1	十五夜 献立

図南町にあるお菓子屋さん
「田子の月」さんのお団子です。

献立表は、裏面に続きます。

