

平成30年 8月 給食献立表

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
1	水					
2	木					
3	金					
4	土					
5	日					
6	月					
7	火					
8	水					
9	木					
10	金					

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
11	土					
12	日					
13	月					
14	火					
15	水					
16	木					
17	金					
18	土					
19	日					
20	月					

日	曜日	献立名	栄養価	使っている主な材料		
				赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品
21	火					
22	水					
23	木	ごはん 白身魚のねぎマヨ焼き 白菜のゆかり和え ポテト 味噌汁 牛乳	171kcal たんぱく質 33.9g 脂質 21.2g カルシウム 346mg 食塩 4.4g	ホキ うすあげ,味噌 牛乳	青ねぎ はくさい,ほうれん草,ゆかり たまねぎ,青菜,人参,昆布	米 白ごま,マヨドレ フライドポテト
24	金	夏野菜カレー ゆでたまご ごぼうサラダ オレンジ 牛乳	171kcal たんぱく質 28.3g 脂質 26.1g カルシウム 292mg 食塩 2.3g	豚肉 卵 ツナ缶 牛乳	たまねぎ,人参,南瓜,ゴーヤ ごぼう,きゅうり,人参,コーン オレンジ	米,じゃがいも,キャノーラ油 カレールウ 白ごま,マヨドレ
25	土					
26	日					
27	月	ごはん 鶏肉の照り焼き ごま和え 味噌汁 ミニフィッシュ 牛乳	171kcal たんぱく質 35.3g 脂質 23g カルシウム 371mg 食塩 2.6g	鶏肉 豆腐,わかめ,味噌 ミニフィッシュ 牛乳	ブロッコリー,いんげん,人参 キャベツ,大根,昆布	米 さとう 白ごま,さとう
28	火	ハヤシライス ツナサラダ チキンナゲット チーズ 牛乳	171kcal たんぱく質 30.5g 脂質 25.8g カルシウム 339mg 食塩 3.3g	豚肉 ツナ缶 チキンナゲット チーズ 牛乳	たまねぎ,人参,グリーンピース キャベツ,きゅうり,人参,コーン	米,じゃがいも,キャノーラ油 ハヤシルウ 白ドレッシング
29	水	ごはん 豚肉の生姜炒め 卵焼き 酢の物 味噌汁 牛乳	171kcal たんぱく質 36.3g 脂質 19.8g カルシウム 313mg 食塩 3.2g	豚肉 だし巻卵 わかめ 味噌 牛乳	たまねぎ,ピーマン,人参,土生姜 きゅうり,もやし,人参 はくさい,南瓜,ほうれん草,人参,昆布	米 さとう,キャノーラ油 きび砂糖
30	木	ごはん 八宝菜 春雨の中華和え 大学かぼちゃ シューマイ 牛乳	171kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.5g カルシウム 300mg 食塩 2.8g	豚肉,なると巻 ハム シューマイ 牛乳	もやし,ピーマン,はくさい,人参,たまねぎ しいたけ,土生姜 きゅうり,人参,コーン 南瓜	米 キャノーラ油,片栗粉,ごま油 春雨,きび砂糖,ごま油 キャノーラ油,きび砂糖,黒ごま
31	金					

◆材料の都合により、内容を多少変更する場合がありますのでご了承ください。
 ◆赤はからだをつくる食品、緑はからだの調子をととのえる食品、黄はからだを動かすエネルギーのもとになる食品です。