

2023年

## 8 月 献 立 表



| 日付      | 献立名                                                     | 材料名                                                                                                                                    | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------|
| 1<br>木  | ご飯<br>鶏のつくねあんかけ<br>大根ときゅうりの和え物<br>みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）         | 牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／切り干しだいこん、きゅうり、ツナ、しょうゆ、砂糖、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、                   | ◎牛乳<br>麦茶<br>シュガートースト           | 491(452)<br>19.7(18.9)<br>15.5(16.1)<br>4.1(3.2) |
| 2<br>金  | ご飯<br>かれいの磯辺やき<br>キャベツの中華風サラダ<br>みそ汁（里芋・しめじ）            | 牛乳、／米、／かれい、小麦粉、食塩、あおのり、サラダ油、／キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、／さといも、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ウインナー、とろけるチーズ、むしパンミックス、水、                           | ◎牛乳<br>麦茶<br>ウインナー蒸しパン          | 403(373)<br>21.6(18.5)<br>7.2(9.4)<br>2.6(2.0)   |
| 3<br>土  | やきとり丼<br>小松菜と人参の和え物<br>みそ汁（もやし・わかめ）                     | 牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／こまつな、コーン、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／もやし、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、                           | ◎牛乳<br>麦茶<br>塩昆布おにぎり            | 517(473)<br>21.7(20.6)<br>12.3(13.6)<br>3.5(2.8) |
| 5<br>月  | ご飯<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>ブロッコリーのごま酢和え<br>みそ汁（麴・チンゲン菜）    | 牛乳、／米、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／ブロッコリー、にんじん、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、／焼ふ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、          | ◎牛乳<br>麦茶<br>おやつチヂミ             | 359(337)<br>19.5(17.3)<br>6.3(8.4)<br>3.3(2.6)   |
| 6<br>火  | 冷やし中華<br>さつま芋の甘煮<br>すいか                                 | 牛乳、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、冷やし中華のたれ、水、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／すいか、／牛乳、／とうもろこし、えだまめ、食塩、                                                                | ◎牛乳<br>牛乳<br>ゆでとうもろこし<br>ゆでえだまめ | 537(476)<br>21.6(20.2)<br>12.2(13.1)<br>8.2(6.4) |
| 7<br>水  | ご飯<br>かじきの照り焼き<br>チンゲン菜の磯和え<br>みそ汁（じゃがいも・玉ねぎ）           | 牛乳、／米、／かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、／チンゲンサイ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、／じゃがいも、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぶどうジュース、アガー、砂糖、                             | ◎牛乳<br>麦茶<br>ぶどうゼリー             | 352(341)<br>15.5(15.6)<br>4.8(7.6)<br>2.8(2.2)   |
| 8<br>木  | ご飯<br>豆腐の揚げ団子<br>切り干し大根のナムル<br>かぶのスープ                   | 牛乳、／米、／木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、しょうゆ、食塩、ケチャップ、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／かぶ、かぶ葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、                | ◎牛乳<br>牛乳<br>マカロニきな粉            | 439(399)<br>20.9(19.4)<br>13.8(14.1)<br>3.9(3.1) |
| 9<br>金  | 食パン・ブルーベリージャム<br>鶏のさっぱり焼き<br>マカロニサラダ（ドレッシング）<br>コンソメスープ | 牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ほうれんそう、ウインナー、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、 | ◎牛乳<br>麦茶<br>高菜チャーハン            | 456(416)<br>24.4(21.3)<br>13.7(14.4)<br>3.8(3.1) |
| 10<br>土 | マーボー春雨丼<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁（里芋・わかめ）                    | 牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、              | ◎牛乳<br>麦茶<br>菜飯おにぎり             | 548(498)<br>23.7(22.1)<br>16.1(16.7)<br>3.7(2.9) |
| 12<br>月 | 祝日＜振替休日＞                                                |                                                                                                                                        |                                 |                                                  |
| 13<br>火 | ご飯<br>白身フライ<br>ひじきとちくわの煮物<br>みそ汁（白菜・なめこ）                | 牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／ひじき、ちくわ、にんじん、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／はくさい、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこと、砂糖、                          | ◎牛乳<br>麦茶<br>豆乳くずもち             | 365(351)<br>15.1(15.2)<br>6.0(8.6)<br>3.3(2.6)   |
| 14<br>水 | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>ブロッコリーの和え物<br>みそ汁（小松菜・人参）            | 牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／こまつな、にんじん、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、こしあん、生クリーム、                           | ◎牛乳<br>牛乳<br>小倉サンド              | 664(579)<br>26.7(23.9)<br>33.0(29.4)<br>4.4(3.5) |
| 15<br>木 | ご飯<br>中華風グリルチキン<br>バリバリサラダ<br>みそ汁（かぼちゃ・チンゲン菜）           | 牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、／キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、／かぼちゃ、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、            | ◎牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン（塩）          | 501(448)<br>25.2(22.7)<br>20.3(19.2)<br>2.8(2.2) |
| 16<br>金 | 和風ツナスパゲティー<br>ほうれん草のお浸し<br>コンソメスープ                      | 牛乳、／スパゲティー、ツナ、たまねぎ、えのきたけ、しめじ、こまつな、おろしにんにく、和風だし、しょうゆ、きざみのり、／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、和風だし、／ベーコン、たまねぎ、コンソメ、食塩、／麦茶、／ホットケーキ粉、砂糖、卵、牛乳、メープルシロップ、     | ◎牛乳<br>麦茶<br>ホットケーキ             | 368(355)<br>15.4(15.6)<br>11.1(12.7)<br>5.7(4.6) |

2023年



# 8月献立表



| 日付      | 献立名                                            | 材料名                                                                                                                                                          | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|---------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------------------------------------------|
| 17<br>土 | 鶏肉の塩焼き丼<br>やみつきキャベツ風サラダ<br>みそ汁（大根・玉ねぎ）         | 牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／だいこん、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、                                                  | ◎牛乳<br>麦茶<br>わかめおにぎり   | 503(462)<br>21.3(20.2)<br>15.1(15.8)<br>2.9(2.3) |
| 19<br>月 | ご飯<br>さばのみそ煮風焼き<br>おからサラダ<br>すまし汁（とろろ昆布・ねぎ）    | 牛乳、／米、／さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、／おから、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、／とろろこんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、豆腐、                                                | ◎牛乳<br>牛乳<br>スイートポテト   | 575(488)<br>24.6(20.2)<br>21.1(18.2)<br>5.5(4.4) |
| 20<br>火 | フラワーライス<br>鶏の唐揚げ<br>粉ふき芋<br>きのこスープ             | 牛乳、／米、たまねぎ、コーン、バター、食塩、コンソメ、パセリ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、パセリ粉、食塩、／えのきたけ、チンゲンサイ、中華スープ、食塩、しょうゆ、／牛乳、／小麦粉、重曹、バター、グラニュー糖、卵、牛乳、サラダ油、黄桃ダイス、ホイップクリーム、 | ◎牛乳<br>牛乳<br>桃のケーキ     | 482(434)<br>23.0(21.0)<br>20.3(19.3)<br>6.8(5.4) |
| 21<br>水 | 豚塩丼<br>かぼちゃの甘煮<br>みそ汁（麩・わかめ）                   | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、                                                           | ◎牛乳<br>牛乳<br>豆腐ドーナツ    | 734(635)<br>25.2(22.6)<br>35.5(31.4)<br>4.0(3.2) |
| 22<br>木 | 食パン・りんごジャム<br>ミートローフ<br>春雨サラダ<br>コンソメスープ       | 牛乳、／食パン、りんごジャム、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、      | ◎牛乳<br>麦茶<br>ひじきご飯     | 490(452)<br>20.5(19.7)<br>16.5(17.0)<br>4.8(3.8) |
| 23<br>金 | 菜飯<br>肉じゃが<br>きゅうりの塩こんぶ和え<br>みそ汁（豆腐・水菜）        | 牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、                             | ◎牛乳<br>牛乳<br>ココアスコーン   | 572(505)<br>17.9(16.8)<br>20.8(19.6)<br>6.8(5.4) |
| 24<br>土 | そぼろ丼<br>ほうれん草とツナの和え物<br>みそ汁（白菜・もやし）            | 牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干ししいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／ほうれんそう、ツナ、しょうゆ、砂糖、／はくさい、もやし、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、                                                  | ◎牛乳<br>麦茶<br>ゆかりおにぎり   | 482(445)<br>20.1(19.3)<br>13.8(14.8)<br>3.4(2.7) |
| 26<br>月 | ご飯<br>豚肉の香味炒め<br>ブロッコリーの和風和え<br>みそ汁（チンゲン菜・なめこ） | 牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、マッシュルーム、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、        | ◎牛乳<br>麦茶<br>おやつミートパンネ | 430(400)<br>28.1(25.6)<br>11.7(12.7)<br>4.1(3.2) |
| 27<br>火 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>だいこんと厚揚げの煮物<br>みそ汁（玉ねぎ・ほうれんそう）  | 牛乳、／米、／さけ、食塩、／だいこん、生揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片栗粉、／たまねぎ、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、                                                                      | ◎牛乳<br>牛乳<br>お麩ラスク     | 450(394)<br>24.3(19.7)<br>14.6(14.3)<br>1.9(1.5) |
| 28<br>水 | 夏野菜カレー<br>小松菜の中華和え<br>わかめのスープ                  | 牛乳、／米、ぶた肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、カレールウ、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／カットわかめ、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、                                            | ◎牛乳<br>牛乳<br>クッキー      | 581(513)<br>16.8(16.1)<br>24.6(22.7)<br>4.2(3.3) |
| 29<br>木 | ご飯<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>フレンチサラダ<br>コンソメスープ        | 牛乳、／米、／とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、／キャベツ、ツナ油漬、コーン、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／ベーコン、じゃがいも、コンソメ、食塩、／牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、                                                        | ◎牛乳<br>牛乳<br>ホットドッグ    | 676(599)<br>28.0(24.5)<br>28.9(25.8)<br>3.9(3.3) |
| 30<br>金 | ジャージャー麺<br>チンゲンサイのお浸し<br>いちごヨーグルト              | 牛乳、／生中華めん、ぶた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、きゅうり、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、／麦茶、／さつまいも、サラダ油、水、砂糖、しょうゆ、黒いりごま、                              | ◎牛乳<br>麦茶<br>大学芋       | 618(552)<br>22.9(21.6)<br>18.7(18.3)<br>8.2(6.6) |
| 31<br>土 | 豚味噌丼<br>さといもの煮物<br>すまし汁（豆腐・水菜）                 | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、                                                | ◎牛乳<br>麦茶<br>おかかおにぎり   | 549(499)<br>16.2(16.2)<br>19.6(19.5)<br>3.2(2.5) |
|         |                                                |                                                                                                                                                              |                        |                                                  |