

# 2024年08月の給食

今月の果物：りんご、梨、もも、バナナ、スイカ、メロン、みかん缶、もも缶のいずれかです

日付	曜日	献立名	材料	おやつ	栄養価	
1	29	木	冷やし中華	ゆで中華めん、ハム、きゅうり、カットわかめ、トマト、かつお・昆布だし汁、ごま油、しょうゆ、酢、砂糖	牛乳	エネルギーKcal 412
			鶏と大根の煮物	鶏もも肉(皮付き)、だいこん、にんじん、いんげん、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、砂糖、油、片栗粉	牛乳	たんぱく質g 20.5
			キャベツのサラダ	キャベツ、にんじん、酢、砂糖、油、食塩	ツナケチャップおにぎり	脂質g 17.6
			果物	果物	米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、食塩、油	塩分g 1.3
2	16	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 551
			鶏肉と大豆のトマト煮	鶏もも肉(皮付き)、大豆の水煮、たまねぎ、にんじん、油、トマトピューレ、ケチャップ、洋風だしの素、食塩、砂糖、パセリ粉	牛乳	たんぱく質g 23.7
			ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー、チーズ、にんじん、コーン缶、しょうゆ、かつお節	きなこクリームサンドイッチ	脂質g 21.5
			コーンポタージュ	クリームコーン缶、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩	食パン、きな粉、牛乳、豆乳バター、砂糖、食塩	塩分g 1.6
5	19	月	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 439
			たらと野菜の蒸し焼き	たら、食塩、キャベツ、にんじん、しめじ、しょうゆ、レモン果汁、砂糖	牛乳	たんぱく質g 20
			かぼちゃサラダ	かぼちゃ、にんじん、マヨドレ	豆乳くずもち	脂質g 12.6
			中華スープ	豚ひき肉、ごま油、ねぎ、にら、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	豆乳、砂糖、片栗粉、きな粉	塩分g 0.9
6	20	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 570
			チキンカツ	鶏もも肉(皮付き)、食塩、小麦粉、パン粉、油、中濃ソース	牛乳	たんぱく質g 26.4
			コールスローサラダ	キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、マヨドレ	鮭おにぎり	脂質g 23.5
			じゃがいもの冷製スープ	じゃがいも、たまねぎ、豆乳、洋風だしの素、食塩、油、パセリ粉	米、さけ、しょうゆ、ごま、あおのり	塩分g 1.5
7	21	水	夏野菜カレー	米、鶏もも肉(皮付き)、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ズッキーニ、なす、コーン缶、カレールウ、油	フルーツヨーグルト	エネルギーKcal 416
			きのことおくらのネバネバサラダ	オクラ、えのきたけ、カットわかめ、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、砂糖、バナナ、みかん缶	たんぱく質g 13.9
			コンソメスープ	たまねぎ、にんじん、ベーコン、洋風だしの素、食塩		脂質g 14.1
			果物	果物		塩分g 1.1
8	22	木	しらすのりの和風スパゲティ	スパゲティ、しらす干し、たまねぎ、えのきたけ、ごまつな、パプリカ、油、しょうゆ、砂糖、食塩、豆乳バター、焼きのり	牛乳	エネルギーKcal 430
			きゅうりと蒸し鶏のサラダ	きゅうり、にんじん、鶏ささ身、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油、すりごま	牛乳	たんぱく質g 21.8
			水菜となめこのみそ汁	みずな、なめこ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	豚肉とレタスのチャーハン	脂質g 14.4
			果物	果物	米、豚ひき肉、にんじん、万能ねぎ、レタス、ごま油、しょうゆ、食塩	塩分g 1.5
9	23	金	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 533
			かじきと野菜の甘酢あんかけ	かじき、片栗粉、油、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、かつお・昆布だし汁、片栗粉、ごま油	牛乳	たんぱく質g 20.6
			茹でとうもろこし	とうもろこし、食塩	オニオンブレッド	脂質g 19.9
			小松菜のみそ汁	ごまつな、油揚げ、えのきたけ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	たまねぎ、マヨドレ、ハム、洋風だしの素、油、ホットケーキ粉、ベーキングパウダー、牛乳、チーズ、パセリ粉	塩分g 1.4
26	月	水	ふりかけごはん	米、かつお節、あおのり、ごま、食塩	牛乳	エネルギーKcal 441
			炒り豆腐	豚肉(もも)、木綿豆腐、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ごま油、しょうゆ、食塩	牛乳	たんぱく質g 20.7
			ごまポテト	じゃがいも、すりごま、食塩	オレンジゼリー	脂質g 13.6
			たまねぎみそ汁	たまねぎ、油揚げ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	オレンジ果汁、砂糖、ゼラチン	塩分g 1.1
13	27	火	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 459
			鮭のバターレモン焼き	さけ、しょうゆ、レモン果汁、豆乳バター、あおのり	牛乳	たんぱく質g 20.8
			揚げ茄子のみそ和え	なす、油、たまねぎ、いんげん、淡色みそ、砂糖、ごま	そうめんチャンプルー	脂質g 16.3
			大根と人参のすまし汁	だいこん、にんじん、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	干しそうめん、豚肉(もも)、にんじん、たまねぎ、にら、ごま油、しょうゆ、食塩	塩分g 1.8
14	水	水	ごはん	米	牛乳	エネルギーKcal 480
			肉じゃが	豚肉(もも)、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しらたき、油、砂糖、しょうゆ、いんげん、かつお・昆布だし汁	牛乳	たんぱく質g 20.1
			ほうれん草のおかか和え	ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ	どらやき	脂質g 14.8
			トマトのみそ汁	トマト、たまねぎ、木綿豆腐、かつお・昆布だし汁、淡色みそ	ホットケーキ粉、牛乳、こしあん(生)、油	塩分g 1.2
誕生会	28	水	パン	コッペパン	牛乳	エネルギーKcal 506
			ハンバーグ	豚ひき肉、鶏ひき肉、パン粉、食塩、たまねぎ、油、ケチャップ、中濃ソース、砂糖、トマト、きゅうり	牛乳	たんぱく質g 28.5
			コーンのサラダ	コーン缶、きゅうり、にんじん、マヨドレ、食塩	チキンナゲット	脂質g 24.1
			アルファベットスープ	マカロニ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、洋風だしの素、食塩、油	鶏ひき肉、木綿豆腐、にんにく、しょうが、マヨドレ、食塩、片栗粉、ケチャップ、中濃ソース	塩分g 1.7
15	九州の料理	木	ちゃんぽん	ゆで中華めん、キャベツ、たまねぎ、もやし、豚肉(もも)、しめじ、たら、ねぎ、油、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳	エネルギーKcal 486
			しいたけの白和え	しいたけ、にんじん、ほうれん草、木綿豆腐、みりん、しょうゆ、砂糖	牛乳	たんぱく質g 21.6
			がめ煮	鶏もも肉(皮付き)、さといも、れんこん、ごぼう、にんじん、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、酒	いきなり団子	脂質g 9.9
			果物	果物	さつまいも、こしあん(生)、白玉粉、小麦粉、食塩、水	塩分g 2.3

※行事等の都合により献立を変更する場合があります。  
 ※誕生日会メニューは誕生月のお子様の好きな食材やメニューを参考にしています。  
 今月の郷土料理～九州地方の料理～  
 「いきなり団子」の「いきなり」というのは、熊本弁で「簡単・手早く・すぐに」などという意味で、短時間で簡単につくることができるほか、急な来客の際でもすぐに出せるというのが名前の由来といわれます。  
 「がめ煮」は福岡県の代表的な郷土料理で、博多の方言「がめくりこむ」（寄せ集めるの意味）が名前の由来とされています。全国的には「筑前煮」とも呼ばれているが、筑前煮は、骨なしの鶏肉も使われるのに対し、がめ煮は骨つきの鶏肉が使われることがあります。

目標	平均値
475	491
19.8	21.7
13.3	17.3
1.5	1.4