



# 8月の献立



日 (曜日)	お弁当	主な献立	血や骨となる食品	エネルギーとなる食品	体の調子を整える食品	エネルギー
1日 (月)	★にこにこ給食★ 星型コロッケ	ツナコーン和風ドレッシング和え ーロイカフライ 竹輪煮付 いんげんコンソメ煮 星型コロッケ フルーツ	イカ 竹輪 シーチキン	ご飯	コーン 胡瓜 いんげん 人参	283
2日 (火)	★にこにこ給食★ 🐔鶏唐揚	ひじき炒め煮 蒟蒻煮付 花がんと煮付 ほうれん草炒め物 鶏唐揚 ゼリー	鶏肉 がんも	ご飯	ひじき 蒟蒻 ほうれん草 玉葱	297
3日 (水)	★にこにこ給食★ 🍷さわら照り焼き	牛蒡カレー炒め コーン入り半平 スナップエンドウ香り and 白菜お浸し さわら照り焼き フルーツ	鱈 すり身 ソーセージ	ご飯	ごぼう とうもろこし スナップエンドウ 白菜	288
4日 (木)	★にこにこ給食★ 🍖とんかつ	ラトウイユ 大根薄口煮 星形しんじょ 菜の花炒め物 とんかつ フルーツ	豚肉 すり身 豆乳	ご飯	茄子 ズッキーニ 大根 菜の花	360
5日 (金)	★にこにこ給食★ 中華麺肉味噌かけ	茎わかめ和え物 中華麺肉味噌かけ 胡瓜 なると フルーツ	鶏挽肉 なると 豚肉	ご飯 中華麺	貝割れ 人参 胡瓜 わかめ	345
8日 (月)	★にこにこ給食★ 白身フライ	プチ丸天 ギョーザ 干草和え コーン炒め物 白身フライ フルーツ	白身魚 魚肉 豆腐 油揚げ	ご飯	キャベツ ニラ ヤングコーン 小松菜	300
9日 (火)	★にこにこ給食★ チンジャオロース	胡瓜和風ドレッシング和え フライドポテト 枝豆 チンジャオロース チキンナゲット 杏仁豆腐	豚肉 鶏肉 枝豆 豆乳	ご飯 じゃが芋	ピーマン 竹の子 胡瓜 人参	343
10日 (水)	★にこにこ給食★ 🐟イカ揚げ煮	蓮根トマト煮 もちさくポテト キャベツゆかり和え イカ揚げ煮 フルーツ	イカ	ご飯 じゃが芋	蓮根 トマト ピーマン キャベツ	314
12日 (金)	★にこにこ給食★ 🐔タンドリーチキン風	花切干大根フレイク煮 さつま芋甘露煮 ブロッコリーおかか and 青梗菜中華炒め タンドリーチキン風 ゼリー	鶏肉 シーチキン	ご飯 さつま芋	切干大根 椎茸 ブロッコリー 青梗菜	325
15日 (月)	★にこにこ給食★ 照り焼きハンバーグ	金平牛蒡 揚げ南瓜 人参甘煮 野菜炒め 照り焼きハンバーグ フルーツ	鶏挽肉	ご飯	牛蒡 コーン 人参 南瓜	339
16日 (火)	★にこにこ給食★ 焼きそば	カリフラワー和風ドレッシング和え 野菜コロッケ 焼きそば ウインナー フルーツ	豚肉 ウインナー	ご飯 じゃが芋 焼きそば麺	カリフラワー貝割れ キャベツ 玉葱	389
17日 (水)	★にこにこ給食★ 🐔鶏肉照り焼き	麻婆茄子 スイートコーン ミニポテト 菜の花煮浸し 鶏肉照り焼き フルーツ	豚挽肉 鶏肉	ご飯 じゃが芋	茄子 菜の花 しめじ とうもろこし	333
18日 (木)	🐟鱈香味パン粉焼き	ひじきサラダ 角揚げ煮付 蒟蒻煮付 白菜ブイヨン煮 鱈香味パン粉焼き ゼリー	鱈 角揚げ ベーコン	ご飯	ひじき 蒟蒻 人参 白菜	308
19日 (金)	自分 de 天津飯	ほうれん草ナムル プチ肉まん 自分 de 天津飯 杏仁豆腐	卵 豚肉 鶏肉	ご飯 胡麻 胡麻油	ほうれん草 コーン 椎茸 グリンピース	296
22日 (月)	メンチカツ	人参味噌マヨ和え 厚焼玉子 枝豆 キャベツコンソメ煮 メンチカツ フルーツ	卵 合挽肉	ご飯	キャベツ 枝豆 人参 玉葱	331
23日 (火)	🐟イカ香味焼き	花切干大根煮付 ハムステーキ やきいも風 青梗菜ソテー イカ香味焼き フルーツ	ハム イカ	ご飯 さつま芋	いんげん 青梗菜 切干大根 椎茸	277
24日 (水)	自分deドライカレー	胡瓜ドレッシング和え 三角春巻 ドライカレー マンゴープリン	鶏挽肉	ご飯 じゃが芋 春雨 胡麻油	胡瓜 コーン キャベツ ピーマン	315
25日 (木)	🐔チキンピカタ	蓮根サラダ 焼売 フライドポテト ブロッコリー中華炒め チキンピカタ フルーツ	鶏肉 シーチキン 卵	ご飯 じゃが芋 胡麻油	蓮根 玉葱 ブロッコリー 椎茸	346
26日 (金)	マカロニグラタン	小松菜胡麻和え コーンたっぷりフライ マカロニグラタン 蟹蒲鉾 フルーツ	蟹蒲鉾 牛乳	ご飯 じゃが芋 マカロニ 胡麻	小松菜 コーン 玉葱 パセリ	296
29日 (月)	🐟エビカツ	カリフラワーサラダ ミートボール 大根薄口煮 オニオンソテー エビカツ ゼリー	鶏挽肉 エビ イカ	ご飯	カリフラワー 人参 大根 ピーマン	323
30日 (火)	★にこにこ給食★ 🐔チキングリル	いんげんトマト煮 蒟蒻煮付 半平煮付 菜の花炒め物 チキングリル フルーツ	鶏肉 ソーセージ すり身	ご飯	いんげん 蒟蒻 菜の花 コーン	298

31日 (水)	オムレッツデミグラスソース	牛蒡サラダ サーモンフライ マカロニソテー オムレッツデミグラスソース フルーツ	鮭 卵	ご飯 マカロニ	牛蒡 人参 玉葱 パセリ	359
------------	---------------	---	-----	---------	-----------------	-----

★にこにこ給食★とは卵と乳を使用していないメニューです。  
8/19は自分de天津飯の為、ふりかけはおかけいたしません。  
8/24は自分deドライカレーの為、ふりかけはおかけいたしません。

(注意)仕入れの都合により一部変更する事がありますのでご了承下さい。

## 夏を元気に過ごすポイント！

**な** んでも食べて夏バテ知ら



**つ** めたいものは控えめに



**の** むなら、お茶か水、牛乳



**し** ぼう、塩の摂りすぎに注意しましょう



**よ** く噛んで食べましょう！



**く** だもの、野菜を食べましょう



**じ** かんを決めて、1日3食