

8月 給食献立表

令和8年					未満児			
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	栄養量
1	土	雪の宿	チャーハン 中華スープ	ドーナツ	卵・焼き豚	雪の宿・米・油・砂糖 ドーナツ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	1杯分 [※] -(kcal) 471 食塩相当量(g) 1.5
3	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 魚のしょうゆ漬け 納豆和え 豚汁 黄桃缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節・豚肉 豆腐・味噌・卵	パッパターン・米・砂糖・油 ホットケーキミックス・バター	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・大根 ごぼう・白ねぎ・黄桃缶	1杯分 [※] -(kcal) 495 食塩相当量(g) 1.6
4	火	ばりんこ 牛乳	ごはん 豚肉のべつ甲煮 シルバーサラダ なすのみそ汁 りんご	あんバターサンド 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・あんこ	三幸ばりんこ・米・砂糖・油・はるさめ マヨネーズ・食パン・バター	大根・人参・しめじ・しいたけ・キャベツ きゅうり・なす ほうれん草・たまねぎ・りんご	1杯分 [※] -(kcal) 548 食塩相当量(g) 1.4
5	水	雪の宿 牛乳	ジャージャーうどん 切干大根と胡瓜の中華和え ほうれん草のスープ バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ハム・豆腐	雪の宿・うどん・油・砂糖・片栗粉 ごま油・米・天かす	もやし・きゅうり・人参・ほうれん草・バナナ なす・たまねぎ・白ねぎ・切干大根	1杯分 [※] -(kcal) 496 食塩相当量(g) 1.6
6	木	ばかうけ 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ コンソメスープ オレンジ	いちごババロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	ばかうけ・米 マーマレードジャム・砂糖 パッパター	ブロッコリー・かぼちゃ・人参・もやし・わかめ オレンジ	1杯分 [※] -(kcal) 441 食塩相当量(g) 1.2
7	金	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル かき玉スープ バイン缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏ささみ 卵	ぼたぼた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま ごま油・サッパター	玉ねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし ほうれん草・人参・小松菜・パッパター缶詰	1杯分 [※] -(kcal) 451 食塩相当量(g) 1.6
8	土	ソフトサラダ	ナポリタン コンソメスープ	カスタードケーキ	ハム・ベーコン	ワッパター せんべい・ナポリタン スバゲティ・油・砂糖・加熱したケーキ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	1杯分 [※] -(kcal) 457 食塩相当量(g) 1.5
10	月	ばりんこ 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 りんご缶	チーズ芋もち 麦茶	牛乳・さば 竹輪・豆腐・刻み揚げ・味噌・チーズ	三幸ばりんこ・米・砂糖・油・ごま じゃがいも・片栗粉	ひじき・もやし・きゅうり・人参・ほうれん草 白ねぎ・りんご缶	1杯分 [※] -(kcal) 434 食塩相当量(g) 1.6
12	水	星たべよ 牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ハム	星たべよ・スパゲティ・砂糖 マヨネーズ・米	たまねぎ・人参・しめじ・トト 南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草・バナナ	1杯分 [※] -(kcal) 488 食塩相当量(g) 1.5
13	木	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん メンチカツ わかめサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 麦茶	牛乳・竹輪・刻み揚げ・味噌	ぼたぼた焼・米・油・ごま・砂糖 食パン・いちごジャム	わかめ・もやし・きゅうり・人参・小松菜 たまねぎ・オレンジ	1杯分 [※] -(kcal) 418 食塩相当量(g) 1.9
14	金	ハッピーターン 牛乳	豚丼 ポテトサラダ すまし汁 バイン缶	ムース 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・豆腐	パッパターン・米・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・デザートムス	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・きゅうり 白ねぎ・わかめ・バイン缶	1杯分 [※] -(kcal) 473 食塩相当量(g) 1.7
15	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	クリームコロソ	鶏肉・エダムチーズ・卵	ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 カレーうどん	玉葱・人参・グリーンピース・ほうれん草	1杯分 [※] -(kcal) 425 食塩相当量(g) 1.6
17	月	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん 白身魚フライ 豆腐の五目煮 大根の味噌汁 黄桃缶	プリン 麦茶	牛乳・たら 豚肉・豆腐・味噌	ぼたぼた焼・米・小麦粉・油・砂糖 ごま油・片栗粉 プリンMixU	白菜・たまねぎ・人参 しいたけ・大根・白ねぎ・わかめ・黄桃缶	1杯分 [※] -(kcal) 423 食塩相当量(g) 1.4
18	火	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ジャーマンポテト すまし汁 キウイフルーツ	シュガートースト 麦茶	牛乳・豚肉・ベーコン	ワッパター せんべい・米・砂糖・ごま油 じゃがいも・食パン・バター	もやし・キャベツ・チンゲン菜・人参 しいたけ・たまねぎ・ほうれん草・白ねぎ キウイフルーツ	1杯分 [※] -(kcal) 490 食塩相当量(g) 1.5
19	水	星たべよ 牛乳	冷やしきつねうどん 磯辺天 蒸し鶏とキャベツの和え物 バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・きつね揚げ18枚・刻み揚げ 竹輪・鶏ささみ	星たべよ・うどん・天ぷら粉・油 ごま・砂糖・ごま油・米	ほうれん草・人参・しいたけ・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ・塩昆布	1杯分 [※] -(kcal) 440 食塩相当量(g) 1.8
20	木	星たべよ 牛乳	ごはん 変わりローストチキン ツナサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	ミルク蒸しパン 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・刻み揚げ 味噌・卵	星たべよ・米・油・ごま・砂糖 ホットケーキミックス	三色ピーマン・ほうれん草・もやし・人参 たまねぎ・わかめ・グレープフルーツ	1杯分 [※] -(kcal) 494 食塩相当量(g) 1.8
21	金	ばりんこ 牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ コーンスープ 納豆サラダ フルーツ缶	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・納豆	三幸ばりんこ・米・砂糖・片栗粉・油 マヨネーズ・マシュマロ・クラッカー みかん	もやし・ほうれん草・人参 たまねぎ・フルーツカクテル みかん	1杯分 [※] -(kcal) 507 食塩相当量(g) 1.5
22	土	ばかうけ	焼きそば 中華スープ	カステラドーナツ	豚肉	ばかうけ・焼きそば・油 カステラドーナツ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	1杯分 [※] -(kcal) 459 食塩相当量(g) 1.5
24	月	ばかうけ 牛乳	ごはん タラのきのこあんかけ キャベツの塩昆布和え じゃがいも味噌汁 バイン缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・たら・味噌	ばかうけ・米・片栗粉・油・ごま油 じゃがいも・麩・バター・砂糖	たまねぎ・しいたけ・えのきたけ・まいたけ キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 小松菜・白ねぎ・パッパター缶詰	1杯分 [※] -(kcal) 427 食塩相当量(g) 1.2
25	火	雪の宿 牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ お麩のすまし汁 バナナ	焼ポテト(コンソメ) 麦茶	牛乳・ツナ	雪の宿・米・砂糖・麩・フライドポテト 油	大根・ブロッコリー・キャベツ・人参・たまねぎ 白ねぎ・バナナ	1杯分 [※] -(kcal) 472 食塩相当量(g) 1.6
26	水	星たべよ 牛乳	ドライカレーサンド シーザーサラダ風 コンソメスープ ぶどうゼリー	ケーキ カルピス	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・キャブ	星たべよ・ロールパン・砂糖 マヨネーズ・じゃがいも キャベツの素・ケーキ	玉ねぎ・人参・三色ピーマン・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	1杯分 [※] -(kcal) 495 食塩相当量(g) 1.4
27	木	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	手作リクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・豚肉	パッパターン・米・砂糖・ごま・油 小麦粉・バター	ごぼう・人参・玉葱・ほうれん草・白ねぎ オレンジ	1杯分 [※] -(kcal) 509 食塩相当量(g) 1.4
28	金	ばりんこ 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ 春雨サラダ フルーツ缶	みかんゼリー 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・鶏ささみ・豆腐	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油 はるさめ・キャベツの素	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・玉葱 わかめ・フルーツカクテル・みかん	1杯分 [※] -(kcal) 455 食塩相当量(g) 1.6
29	土	ぼたぼた焼	豚南蛮うどん フルーツ缶	チョコスクッキー	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・チョコケーキ	たまねぎ・ほうれん草・人参・しいたけ 白ねぎ・黄桃缶・みかん缶詰	1杯分 [※] -(kcal) 354 食塩相当量(g) 1.2
31	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ ひじき炒め煮 けんちん汁 りんご缶	コーントースト 麦茶	牛乳・カレイ 刻み揚げ・豆腐・油揚げ	パッパターン・米・砂糖・油・さといも ごま油・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・ひじき・しいたけ・人参・いんげん ごぼう・白ねぎ・大根・りんご缶 スイートコーン	1杯分 [※] -(kcal) 445 食塩相当量(g) 1.8

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
463 kcal	16.5 g	16.9 g	169 mg	2.1 mg	184 μg	0.28 mg	0.33 mg	28 mg

8月 給食献立表

令和8年					未満児(刻み・もも)			
日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	栄養量
1	土	雪の宿	チャーハン 中華スープ	ドーナツ	卵・焼き豚	雪の宿・米・油・砂糖 ドーナツ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	1杯分 [※] -(kcal) 471 食塩相当量(g) 1.5
3	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん 魚のしょうゆ漬け 納豆和え 豚汁 黄桃缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節・豚肉 豆腐・味噌・卵	パッペーターン・米・砂糖・油 ホットケーキミックス・バター	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・大根 ごぼう・白ねぎ・黄桃缶	1杯分 [※] -(kcal) 495 食塩相当量(g) 1.6
4	火	ばりんこ 牛乳	ごはん 豚肉のべつ甲煮 シルバーサラダ なすのみそ汁 りんご	あんバターサンド 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・あんこ	三幸ばりんこ・米・砂糖・油・はるさめ マヨネーズ・食パン・バター	大根・人参・しめじ・しいたけ・キャベツ きゅうり・なす ほうれん草・たまねぎ・りんご	1杯分 [※] -(kcal) 548 食塩相当量(g) 1.4
5	水	雪の宿 牛乳	ジャージャーうどん 切干大根と胡瓜の中華和え ほうれん草のスープ バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ハム・豆腐	雪の宿・うどん・油・砂糖・片栗粉 ごま油・米・天かす	もやし・きゅうり・人参・ほうれん草・バナナ なす・たまねぎ・白ねぎ・切干大根	1杯分 [※] -(kcal) 496 食塩相当量(g) 1.6
6	木	ばかうけ 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ コンソメスープ みかん缶	いちごババロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	ばかうけ・米 マーマレードジャム・砂糖 ババロア	ブロッコリー・かぼちゃ・人参・もやし・わかめ みかん	1杯分 [※] -(kcal) 440 食塩相当量(g) 1.3
7	金	ぼたぼた焼 牛乳	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル かき玉スープ バイン缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏ささみ 卵	ぼたぼた焼・米・砂糖・片栗粉・ごま ごま油・ササミ・卵	玉ねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし ほうれん草・人参・小松菜・バブイナグ缶詰	1杯分 [※] -(kcal) 451 食塩相当量(g) 1.6
8	土	ソフトサラダ	ナポリタン コンソメスープ	カスタードケーキ	ハム・ベーコン	ワッパダ [※] せんべい・ナポリタン 油・砂糖・カスタードケーキ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	1杯分 [※] -(kcal) 457 食塩相当量(g) 1.5
10	月	ばりんこ 牛乳	ごはん 鯖の照り焼き ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 りんご缶	チーズ芋もち 麦茶	牛乳・さば 竹輪・豆腐・刻み揚げ・味噌・チーズ	三幸ばりんこ・米・砂糖・油・ごま じゃがいも・片栗粉	ひじき・もやし・きゅうり・人参・ほうれん草 白ねぎ・りんご缶	1杯分 [※] -(kcal) 434 食塩相当量(g) 1.6
12	水	星たべよ 牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ハム	星たべよ・スパゲティ・砂糖 マヨネーズ・米	たまねぎ・人参・しめじ・ト 南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草・バナナ	1杯分 [※] -(kcal) 488 食塩相当量(g) 1.5
13	木	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん メンチカツ わかめサラダ 小松菜の味噌汁 みかん缶	ジャムサンド 麦茶	牛乳・竹輪・刻み揚げ・味噌	ぼたぼた焼・米・油・ごま・砂糖 食パン・いちごジャム	わかめ・もやし・きゅうり・人参・小松菜 たまねぎ・みかん	1杯分 [※] -(kcal) 412 食塩相当量(g) 1.9
14	金	ハッピーターン 牛乳	豚丼 ポテトサラダ すまし汁 バイン缶	ムース 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・豆腐	パッペーターン・米・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・デザート・ムース	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・きゅうり 白ねぎ・わかめ・バイン缶	1杯分 [※] -(kcal) 473 食塩相当量(g) 1.7
15	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	クリームコロソ	鶏肉・エダムチーズ・卵	ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 クリームコロソ	玉葱・人参・グリーン・ス・ほうれん草	1杯分 [※] -(kcal) 425 食塩相当量(g) 1.6
17	月	ぼたぼた焼 牛乳	ごはん 白身魚フライ 豆腐の五目煮 大根の味噌汁 黄桃缶	プリン 麦茶	牛乳・たら 豚肉・豆腐・味噌	ぼたぼた焼・米・小麦粉・油・砂糖 ごま油・片栗粉 プリンMixU	白菜・たまねぎ・人参 しいたけ・大根・白ねぎ・わかめ・黄桃缶	1杯分 [※] -(kcal) 423 食塩相当量(g) 1.4
18	火	ソフトサラダ 牛乳	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ジャーマンポテト すまし汁 キウイフルーツ	シュガートースト 麦茶	牛乳・豚肉・ベーコン	ワッパダ [※] せんべい・米・砂糖・ごま油 じゃがいも・食パン・バター	もやし・キャベツ・チンゲン菜・人参 しいたけ・たまねぎ・ほうれん草・白ねぎ キウイフルーツ	1杯分 [※] -(kcal) 490 食塩相当量(g) 1.5
19	水	星たべよ 牛乳	冷やしきつねうどん 磯辺天 蒸し鶏とキャベツの和え物 バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・きつね揚げ・刻み揚げ 竹輪・鶏ささみ	星たべよ・うどん・天ぷら粉・油 ごま・砂糖・ごま油・米	ほうれん草・人参・しいたけ・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ・塩昆布	1杯分 [※] -(kcal) 452 食塩相当量(g) 1.8
20	木	星たべよ 牛乳	ごはん 変わりローストチキン ツナサラダ 豆腐の味噌汁 みかん缶	ミルク蒸しパン 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・刻み揚げ 味噌・卵	星たべよ・米・油・ごま・砂糖 ホットケーキミックス	三色ピーマン・ほうれん草・もやし・人参 たまねぎ・わかめ・みかん	1杯分 [※] -(kcal) 501 食塩相当量(g) 1.8
21	金	ばりんこ 牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ コンソメスープ 納豆サラダ フルーツ缶	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・納豆	三幸ばりんこ・米・砂糖・片栗粉・油 マヨネーズ・マシュマロ・クラッカー	もやし・ほうれん草・人参 たまねぎ・フルーツカクテル みかん	1杯分 [※] -(kcal) 507 食塩相当量(g) 1.5
22	土	ばかうけ	焼きそば 中華スープ	カステラドーナツ	豚肉	ばかうけ・焼きそば・油 カステラドーナツ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	1杯分 [※] -(kcal) 459 食塩相当量(g) 1.5
24	月	ばかうけ 牛乳	ごはん タラのきのこあんかけ キャベツの塩昆布和え じゃがいもの味噌汁 バイン缶	お糰子スナック 麦茶	牛乳・たら・味噌	ばかうけ・米・片栗粉・油・ごま油 じゃがいも・麩・バター・砂糖	たまねぎ・しいたけ・えのきたけ・まいたけ キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 小松菜・白ねぎ・バブイナグ缶詰	1杯分 [※] -(kcal) 427 食塩相当量(g) 1.2
25	火	雪の宿 牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ お麩のすまし汁 バナナ	焼ポテト(コンソメ) 麦茶	牛乳・ツナ	雪の宿・米・砂糖・麩・フライドポテト 油	大根・ブロッコリー・キャベツ・人参・たまねぎ 白ねぎ・バナナ	1杯分 [※] -(kcal) 472 食塩相当量(g) 1.6
26	水	星たべよ 牛乳	ドライカレーサンド シーザーサラダ風 コンソメスープ ぶどうゼリー	ケーキ カルピス	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・ボウワ	星たべよ・ロールパン・砂糖 マヨネーズ・じゃがいも カブ・ゼリーの素・ケーキ	玉ねぎ・人参・三色ピーマン・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	1杯分 [※] -(kcal) 477 食塩相当量(g) 1.4
27	木	ハッピーターン 牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁 みかん缶	手作りクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・豚肉	パッペーターン・米・砂糖・ごま・油 小麦粉・バター	ごぼう・人参・玉葱・ほうれん草・白ねぎ みかん	1杯分 [※] -(kcal) 503 食塩相当量(g) 1.4
28	金	ばりんこ 牛乳	ビビンバ丼 中華スープ フルーツ缶	みかんゼリー 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・鶏ささみ・豆腐	三幸ばりんこ・米・砂糖・ごま油 はるさめ・カブ・ゼリーの素	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・玉葱 わかめ・フルーツカクテル・みかん	1杯分 [※] -(kcal) 455 食塩相当量(g) 1.6
29	土	ぼたぼた焼	豚南蛮うどん フルーツ缶	チョコスクッキー	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・チョコレート	たまねぎ・ほうれん草・人参・しいたけ 白ねぎ・黄桃缶・みかん缶詰	1杯分 [※] -(kcal) 354 食塩相当量(g) 1.2
31	月	ハッピーターン 牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ ひじき炒め煮 けんちん汁 りんご缶	コーントースト 麦茶	牛乳・カレイ 刻み揚げ・豆腐・油揚げ	パッペーターン・米・砂糖・油・さといも ごま油・食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・ひじき・しいたけ・人参・いんげん ごぼう・白ねぎ・大根・りんご缶 ミートコン	1杯分 [※] -(kcal) 445 食塩相当量(g) 1.8

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
462 kcal	16.5 g	16.9 g	166 mg	2.1 mg	184 μg	0.28 mg	0.32 mg	26 mg

8月 給食献立表

令和8年

以上児

日	曜	朝おやつ	昼	夕おやつ	赤・血や肉になる	黄・熱や力となる	緑・調子をととのえる	栄養量
1	土	雪の宿	チャーハン 中華スープ	ドーナツ	卵・焼き豚	雪の宿・米・油・砂糖 ドーナツ	玉葱・白ねぎ・人参・筍・ほうれん草	I類*-(kcal) 517 食塩相当量(g) 1.7
3	月	牛乳	ごはん 魚のしょうゆ漬け 納豆和え 豚汁 黄桃缶	パウンドケーキ 麦茶	牛乳・さわら・納豆・かつお節・豚肉 豆腐・味噌・卵	米・砂糖・油・ホットケーキミックス バター	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・大根 ごぼう・白ねぎ・黄桃缶	I類*-(kcal) 592 食塩相当量(g) 1.5
4	火	牛乳	ごはん 豚肉のべつ甲煮 シルバーサラダ なすのみそ汁 りんご	あんバターサンド 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・あんこ	米・砂糖・油・はるさめ・マヨネーズ 食パン・バター	大根・人参・しめじ・しいたけ・キャベツ きゅうり・なす ほうれん草・たまねぎ・りんご	I類*-(kcal) 666 食塩相当量(g) 1.4
5	水	牛乳	ジャージャーうどん 切干大根と胡瓜の中華和え ほうれん草のスープ バナナ	揚げ玉おにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・ハム・豆腐	うどん・油・砂糖・片栗粉・ごま油・米 天かす	もやし・きゅうり・人参・ほうれん草・バナナ なす・たまねぎ・白ねぎ・切干大根	I類*-(kcal) 536 食塩相当量(g) 1.7
6	木	牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ コンソメスープ オレンジ	いちごババロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ	米・マーマレードジャム・砂糖 ババロア	ブロッコリー・カワナ・人参・もやし・わかめ オレンジ	I類*-(kcal) 521 食塩相当量(g) 1.2
7	金	牛乳	ご飯 マーボー豆腐 もやしのナムル かき玉スープ バイン缶	サッポロポテト 麦茶	牛乳・豆腐・豚肉・味噌・鶏ささみ 卵	米・砂糖・片栗粉・ごま・ごま油 サッポロポテト	玉ねぎ・白ねぎ・しいたけ・もやし ほうれん草・人参・小松菜・バタavia缶詰	I類*-(kcal) 525 食塩相当量(g) 1.6
8	土	ソフトサラダ	ナポリタン コンソメスープ	カスタードケーキ	ハム・ベーコン	ワッパグせんべい・ナポリタン 油・砂糖・カスタードケーキ	玉葱・緑ピーマン・わかめ	I類*-(kcal) 527 食塩相当量(g) 1.5
10	月	牛乳	ごはん 鯖の照り焼き ひじきサラダ 豆腐の味噌汁 りんご缶	チーズ芋もち 麦茶	牛乳・さば 竹輪・豆腐・刻み揚げ・味噌・チーズ	米・砂糖・油・ごま・じゃがいも・片栗粉	ひじき・もやし・きゅうり・人参・ほうれん草 白ねぎ・りんご缶	I類*-(kcal) 548 食塩相当量(g) 1.6
12	水	牛乳	ミートソーススパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ バナナ	わかめおにぎり 麦茶	牛乳・豚肉・ハム	スパゲティ・砂糖・マヨネーズ・米	たまねぎ・人参・しめじ・トト 南瓜・きゅうり・もやし・ほうれん草・バナナ	I類*-(kcal) 554 食塩相当量(g) 1.5
13	木	牛乳	ごはん メンチカツ わかめサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	ジャムサンド 麦茶	牛乳・竹輪・刻み揚げ・味噌	米・油・ごま・砂糖・食パン いちごジャム	わかめ・もやし・きゅうり・人参・小松菜 たまねぎ・オレンジ	I類*-(kcal) 509 食塩相当量(g) 1.9
14	金	牛乳	豚丼 ポテトサラダ すまし汁 バイン缶	ムース 麦茶	牛乳・豚肉・ハム・豆腐	米・砂糖・じゃがいも・マヨネーズ デザートムース	玉葱・ごぼう・人参・いんげん・きゅうり 白ねぎ・わかめ・バイン缶	I類*-(kcal) 602 食塩相当量(g) 1.8
15	土	ぼたぼた焼	チキンライス コンソメスープ	クリームコロン	鶏肉・エダムチーズ・卵	ぼたぼた焼・米・ラード・砂糖・油 クリームコロン	玉葱・人参・グリーンピース・ほうれん草	I類*-(kcal) 459 食塩相当量(g) 1.6
17	月	牛乳	ごはん 白身魚フライ 豆腐の五目煮 大根の味噌汁 黄桃缶	プリン 麦茶	牛乳・たら・味噌 豚肉・豆腐	米・小麦粉・油・砂糖・ごま油・片栗粉 プリンMixU	白菜・たまねぎ・人参 しいたけ・大根・白ねぎ・わかめ・黄桃缶	I類*-(kcal) 486 食塩相当量(g) 1.5
18	火	牛乳	ごはん 豚肉と野菜の炒め物 ジャーマンポテト すまし汁 キウイフルーツ	シュガートースト 麦茶	牛乳・豚肉・ベーコン	米・砂糖・ごま油・じゃがいも・食パン バター	もやし・キャベツ・チンゲン菜・人参 しいたけ・たまねぎ・ほうれん草・白ねぎ キウイフルーツ	I類*-(kcal) 572 食塩相当量(g) 1.5
19	水	牛乳	冷やしきつねうどん 磯辺天 蒸し鶏とキャベツの和え物 バナナ	塩昆布おにぎり 麦茶	牛乳・きつね揚げ・刻み揚げ 竹輪・鶏ささみ	うどん・天ぷら粉・油・ごま・砂糖 ごま油・米	ほうれん草・人参・しいたけ・キャベツ もやし・きゅうり・バナナ・塩昆布	I類*-(kcal) 458 食塩相当量(g) 1.9
20	木	牛乳	ごはん 変わりローストチキン ツナサラダ 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	ミルク蒸しパン 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・豆腐・刻み揚げ 味噌・卵	米・油・ごま・砂糖 ホットケーキミックス	三色ピーマン・ほうれん草・もやし・人参 たまねぎ・わかめ・グレープフルーツ	I類*-(kcal) 566 食塩相当量(g) 1.8
21	金	牛乳	わかめごはん 鶏のから揚げ コンソメスープ 納豆サラダ フルーツ缶	マシュマロサンド 麦茶	牛乳・鶏肉・納豆	米・砂糖・片栗粉・油・マヨネーズ マシュマロ・クラッカー	もやし・ほうれん草・人参 たまねぎ・フルーツカクテル みかん	I類*-(kcal) 573 食塩相当量(g) 1.5
22	土	ばかうけ	焼きそば 中華スープ	カステラドーナツ	豚肉	ばかうけ・焼きそば・油 カステラドーナツ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 ほうれん草	I類*-(kcal) 481 食塩相当量(g) 1.6
24	月	牛乳	ごはん タラのきのこあんかけ キャベツの塩昆布和え じゃがいもの味噌汁 バイン缶	お麩スナック 麦茶	牛乳・たら・味噌	米・片栗粉・油・ごま油・じゃがいも・麩 バター・砂糖	たまねぎ・しいたけ・えのきたけ・まいたけ キャベツ・もやし・きゅうり・人参・塩昆布 小松菜・白ねぎ・バタavia缶詰	I類*-(kcal) 492 食塩相当量(g) 1.2
25	火	牛乳	ごはん 豆腐和風ハンバーグ ツナとブロッコリーのサラダ お麩のすまし汁 バナナ	焼ポテト(コンソメ) 麦茶	牛乳・ツナ	米・砂糖・麩・フライドポテト・油	大根・ブロッコリー・キャベツ・人参・たまねぎ 白ねぎ・バナナ	I類*-(kcal) 552 食塩相当量(g) 1.7
26	水	牛乳	ドライカレーサンド シーザーサラダ風 コンソメスープ ぶどうゼリー	ケーキ カルピス	牛乳・豚肉・ベーコン チーズ・キャビア	ロールパン・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・キャベツの素 ケーキ	玉ねぎ・人参・三色ピーマン・キャベツ きゅうり・もやし・わかめ	I類*-(kcal) 572 食塩相当量(g) 1.6
27	木	牛乳	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き きんぴらごぼう すまし汁 オレンジ	手作リクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・豚肉	米・砂糖・ごま・油・小麦粉・バター	ごぼう・人参・玉葱・ほうれん草・白ねぎ オレンジ	I類*-(kcal) 576 食塩相当量(g) 1.4
28	金	牛乳	ビビンバ丼 中華スープ 春雨サラダ フルーツ缶	みかんゼリー 麦茶	牛乳・豚肉・味噌・鶏ささみ・豆腐	米・砂糖・ごま油・はるさめ キャベツの素	もやし・ほうれん草・人参・きゅうり・玉葱 わかめ・フルーツカクテル・みかん	I類*-(kcal) 564 食塩相当量(g) 1.6
29	土	ぼたぼた焼	豚南蛮うどん フルーツ缶	チョコスクッキー	豚肉	ぼたぼた焼・うどん・チョコケーキ	たまねぎ・ほうれん草・人参・しいたけ 白ねぎ・黄桃缶・みかん缶詰	I類*-(kcal) 392 食塩相当量(g) 1.3
31	月	牛乳	ごはん カレイの和風ステーキ ひじき炒め煮 けんちん汁 りんご缶	コーントースト 麦茶	牛乳・カレイ 刻み揚げ・豆腐・油揚げ	米・砂糖・油・さといも・ごま油 食パン・マヨネーズ	玉ねぎ・ひじき・しいたけ・人参・いんげん ごぼう・白ねぎ・大根・りんご缶 スイートコーン	I類*-(kcal) 502 食塩相当量(g) 1.8

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
534 kcal	20.9 g	18.5 g	174 mg	2.5 mg	187 μg	0.36 mg	0.38 mg	29 mg