



8月予定献立表



日	曜	調	献立名		予定材料		おやつ
			主 菜	副 菜	主 菜	副 菜	
1	火	焼	茄子と豚肉のくるくる巻き	エビマヨ 味噌汁	豚肉・茄子	ムキエビ 南瓜・油揚げ	お好み焼きトースト 牛乳
2	水	炒	肉みそオクラのジャージャー麺	ピーマンとじゃこ炒め すまし汁	牛ミンチ・玉ねぎ・人参・オクラ・もやし・卵・中華麺	ピーマン・人参・しらす 豆腐・えのき	クリームチーズとパインのバーケーキ 牛乳
3	木	炒	夏野菜と豆腐のチャンプル	ひじきの煮付け スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・豆腐・茄子・ゴーヤ・もやし・ピーマン	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン 若布	豆乳もち 牛乳
4	金	揚	魚のタルタルソース	彩り野菜 味噌汁	赤魚・卵	南瓜・オクラ・パプリカ・人参 キャベツ・茄子	アイスクリーム・リッツ 牛乳
5	土		塩焼きそば・トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		豚肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・竹輪・ピーマン・麵	トマト・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	ミニドーナツ ヤクルト
7	月	汁	洋風かきたま汁	納豆・カリカリいりこ	鶏肉・玉ねぎ・人参・椎茸・えのき・牛蒡・白ネギ・卵	納豆・いりこ	バナナサンド 牛乳
8	火	焼	鮭のちゃんちゃん焼き	ネギたま すまし汁	鮭・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・ピーマン	卵・ネギ・人参 小松菜・椎茸	おふラスク 牛乳
9	水	煮	鶏レバーの甘辛煮	ポテトサラダ スープ	鶏レバー	パレイ・人参・きゅうり・ロースハム 春雨・エリンギ	フルーツヨーグルト 牛乳
10	金	揚	カラフルコロッケ	キャベツときゅうりのサラダ 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・MI Xベジタブル・パレイ	キャベツ・人参・きゅうり・チーズ 茄子・えのき	かぼすクッキー 牛乳
13日(日)～15日(火) お盆							
16	水	煮	魚の煮付け	小松菜と梅おかか和え 味噌汁	赤魚	小松菜・人参 なめこ・長芋	ココアトースト 牛乳
17	木	炒	豚肉と春雨のごま炒め	リボンパスタ スープ	豚肉・玉ねぎ・人参・筍・春雨・椎茸・ニラ・えび	マカロニ・人参・胡瓜・ロースハム 卵・えのき	チーズまんじゅう 牛乳
18	金	揚	茄子のはさみ揚げ	温野菜 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・茄子	ブロッコリー・人参・コーン・オクラ 豆腐・若布	コーンフレーク 牛乳
19	土		ミートスパゲッティ・じゃがバター・ウインナー・レーズンロール・牛乳		牛ミンチ・玉ねぎ・人参・しめじ・茄子・ピーマン・麵	パレイ・ウインナー・レーズンロール・牛乳	ビスコ ヤクルト
21	月	汁	夏野菜カレー	海藻サラダ・フルーツヨーグルト	鶏肉・玉ねぎ・人参・パレイ・茄子・南瓜・ピーマン	海藻MIX・若布・人参・きゅうり・カニカマ バナナ・パイン	コーンマヨトースト 牛乳
22	火	焼	白身魚のいそべムニエル	ブロッコリーのおかか和え 人參しりしり スープ	白身魚	ブロッコリー・人参・ツナ缶 パレイ・ベーコン	アップルパイ 牛乳
23	水	煮	豚肉とごぼうの柳川風煮	豆腐のサラダ 味噌汁	豚肉・人参・ごぼう・椎茸・切干大根・えのき・ピーマン・卵	豆腐・人参・若布・きゅうり・しらす とろろ昆布	マカロニきな粉 牛乳
24	木	炒	牛肉とキャベツのスタミナ炒め	チーズたまご すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・キャベツ・もやし・椎茸・ピーマン	卵・チーズ・人参 もずく	とうもろこし 牛乳
25	金	揚	納豆のさつま揚げ	コールスロー 味噌汁	白身魚のすり身・玉ねぎ・人参・納豆・ごぼう	キャベツ・人参・きゅうり・クルトン 高野豆腐・えのき	アイスクリーム・リッツ 牛乳
26	土		ビーフシチュー・卵炒め・ブロッコリー・ロールパン・牛乳		牛肉・玉ねぎ・人参・しめじ・マッシュルーム・グリーンピース	卵・ブロッコリー・ロールパン・牛乳	バアムクーヘン ヤクルト
28	月	汁	冷やしそうめん	かぼちゃの煮付け	ロースハム・オクラ・レタス・卵・麵	南瓜	たまごサンド 牛乳
29	火	焼	ピーマンの肉詰め	コーンバター 味噌汁	合挽ミンチ・玉ねぎ・ピーマン	コーン 赤魚	ごま揚げ団子 牛乳
30	水	炒	プルコギビーフ	胡瓜とささ身の中華サラダ すまし汁	牛肉・玉ねぎ・人参・もやし・筍・春雨・椎茸・ピーマン	ささ身・胡瓜・人参・カニカマ 小松菜・エリンギ	ピーマンマフィン 牛乳
31	水	★	鶏のからあげ	カラフルサラダ 味噌汁	鶏肉	キャベツ・人参・胡瓜・パプリカ 薩摩芋・油揚げ	プリン カルピス

気をつけて!

冷たい物の食べすぎ、飲みすぎ

暑いとつい、冷たい物に手が伸びてしまいます。でも気をつけて。冷たい物のとりすぎは、胃腸の働きを低下させ、消化不良や食欲不振の原因になります。冷たいアイスやジュースの食べすぎ・飲みすぎには十分注意しましょう。

●牛乳・・おやつの献立によって食事の際につくことがあります ● 果物・・季節の果物が毎日つきます ● トマト・・副菜につくことがあります

野菜ができたよ!

春に植えた夏野菜が、収穫時期を迎えています。「ピーマン採れたよ」と給食室に持ってきてくれたピーマンは、卵炒めにして食べました。「私が作ったやつだからおいしい」と自慢気に話す子どもたち。

8月31日は野菜の日

8月31日は「や(8)さ(3)い(1)」と読む語呂合わせから、この日を野菜の日に制定されました。野菜をたくさん食べて元気に過ごしましょう。

