



今週の献立表



みたけの社

	8月3日(月)		8月4日(火)		8月5日(水)		8月6日(木)		8月7日(金)		8月8日(土)		8月9日(日)	
朝食	ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん		ごはん	
	みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁		みそしる 味噌汁	
	なっとう たけあ 納豆のなめ茸和え		ごもく い に 五目炒り煮		ひきわり納豆		とうふ 豆腐のおろしあんかけ		なっとう (チーズおかか)		やさい 野菜のチャンプル		しょうがに いわしの生姜煮	
	きりぼしだいこん ごまいた 切干大根の胡麻炒め		はくさい あまず あ 白菜の甘酢和え		きゃばつ さつまあげ いた キャベツと薩摩揚げの炒めもの		ほうれん草 ごま あ ほうれん草の胡麻和え		きりぼしだいこん い に 切干大根の炒り煮		こまつな あ 小松菜のからし和え		さんしょく 三色きんぴら	
							ぎゅうにゅう 牛乳				えいようきょうか 栄養強化ふりかけ			
	518kcal		507kcal		494kcal		591kcal		546kcal		566kcal		472kcal	
昼食	ごはん		オムライス		さば わふう 鯖の和風ペペロンチーノ		ごはん		ごはん		ごはん		カレーピザ	
	ぎょうざ あまず 餃子の甘酢あんかけ		ごぼうサラダ		ごま あ ポテトの胡麻ドレ和え		コンソメスープ		とりにく 鶏肉のラビコットソース		ふたにく あ 豚肉のみぞれ和え		れんこんのサラダ	
	きゃばつ みそ いた キャベツとニラの味噌炒め		おうとうかん 黄桃缶		オレンジ		こまい しょうゆ コマイのバター醤油焼き		ズッキーニのガーリックソテー		もやしとピーマンの炒めもの		パイン	
	ぎゅうにゅう 牛乳		ぎゅうにゅう 牛乳				きりぼしだいこん 切干大根のピカタ		ヨーグルト (黄桃缶)		バナナ		ぎゅうにゅう 牛乳	
											ぎゅうにゅう 牛乳			
	674kcal		723kcal		669kcal		525kcal		567kcal		695kcal		735kcal	
夕食	ごはん		ひじきごはん		おやこどん 親子丼		ごはん		ごはん		ひ ちゅうか 冷やし中華		ごはん	
	はるさめ 春雨スープ		すまし汁		あさりのすまし汁		ごもく 五目ビーフン		みそしる 味噌汁		なまあ はくさい いた 生揚げと白菜の炒めもの		とうふ 豆腐チゲ	
	はいこーろー 回鍋肉		たらのやさい む に タラの野菜蒸し煮		な はな いそあ 菜の花としめじの磯和え		カリフラワーと青じそのドレッシング和え		たら ばいにくやき タラの梅肉焼		シュウマイ		おんせんたまご 温泉卵	
	はくさい しゅんぎく あ 白菜と春菊のピーナッツ和え		な はな くろ あ 菜の花の黒ゴマ和え		ソフール		パイン		だいず 大豆のコロコロサラダ				にんじん 人参とキャベツのピーナッツ和え	
	710kcal		466kcal		681kcal		633kcal		530kcal		540kcal		631kcal	
栄養 日 価	エネルギー	1902kcal	エネルギー	1696kcal	エネルギー	1844kcal	エネルギー	1749kcal	エネルギー	1643kcal	エネルギー	1801kcal	エネルギー	1838kcal
	たんぱく質	67 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	87 g	たんぱく質	70 g	たんぱく質	69 g	たんぱく質	78 g	たんぱく質	71 g
	脂質	44 g	脂質	44 g	脂質	48 g	脂質	34 g	脂質	31 g	脂質	47 g	脂質	61 g
	食塩相当量	9.4 g	食塩相当量	8.7 g	食塩相当量	7.7 g	食塩相当量	7.3 g	食塩相当量	7.4 g	食塩相当量	9 g	食塩相当量	9 g
			 リクエストメニュー		 リクエストメニュー						 リクエストメニュー			

8月になり、胡瓜やトマト、ナス、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤなどの夏野菜がおいしい季節となりました。夏野菜に含まれる栄養素には、体の熱を冷ましてくれたり、夏の強い紫外線から体を守ってくれる働きがあります。夏野菜に含まれるビタミンの仲間、油と一緒に調理することで、体の中に吸収されやすくなるのが特徴です。また、色の濃い野菜が多く、見た目からも元気がもらえそうなものばかりです。給食のメニューの中でも少しずつではありますが、夏野菜が取り入れられています。ぜひ給食を食べながら季節の野菜をさがしてみてください。