



	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)
	18日(木)	17日(水)	19日(金)	24日(水)	22日(月)	23日(火)
献立	御飯 肉じゃが きゃべつとコーンのソテー えのきと豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	バン (イエローロール) ハンバーグ (卵、パン粉、牛乳なし) にんじんソテー ひじきのごま風味サラダ (マヨドレ) なすのポタージュ 果物 (デラウエア)	スパゲッティーミートソース きゅうりとコーンのツナサラダ (マヨドレ) ウインナーとじゃがいものコンソメスープ 果物 (オレンジ)	御飯 銀鮭のムニエル (片栗粉) コーンのソテー 小松菜とハムのマヨネーズ炒め おつゆふとわかめのみそ汁 果物 (オレンジ)	御飯 鶏肉の松風焼き (卵、牛乳、小麦不使用) オクラのおかか 和え 大根のツナ煮 なすと油揚げのみそ汁 普・粗; のりり揚げ餅、押・ペ・管; ゼリー飲料 (ぶどう)	御飯 目鯛のフライ (卵、小麦不使用) コーンのソテー ほうれんそうとえのきのごま和え とうがんとそうめんの吉野汁 ぶどうゼリー
	材料	精白米 サラダ油 牛肉 もも肉 にんじん たまねぎ じゃがいも かつお・昆布だし 三温糖 本みりん 食塩 こいくちしょうゆ サラダ油 キャベツ 冷凍コーン ロースハム 食塩 こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし えのきたけ 豆腐 (絹ごし) オレンジ 	NEGイエロー 牛ももミンチ 豚ももミンチ たまねぎ 豆腐 (絹ごし) 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ にんじん サラダ油 食塩 芽ひじき こいくちしょうゆ きゅうり 冷凍コーン 日清 マヨドレ ごま こいくちしょうゆ なす 水 たまねぎ 味の素K K コンソメ 牛乳 有塩バター 食塩 デラウエア	スパゲッティ オリーブ油 牛ももミンチ ホールトマト水煮缶 味の素K K コンソメ 料理酒 たまねぎ にんにく 上新粉 有塩バター トマトケチャップ ウスターソース 上白糖 きゅうり 冷凍コーン ツナ缶 日清 マヨドレ こいくちしょうゆ 味の素K K コンソメ 水 たまねぎ ウインナー (卵不使用) じゃがいも かいわれ オレンジ	精白米 ぎんざけ 食塩 こしょう 片栗粉 有塩バター 冷凍コーン 有塩バター こまつな ロースハム 鶏卵 サラダ油 マイルドマヨネーズ 食塩 すりみそ かつお・昆布だし カットわかめ おつゆふ オレンジ	精白米 鶏もも皮なし たまねぎ 片栗粉 豆腐 (絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま オクラ 糸花鯉 こいくちしょうゆ だいこん にんじん ツナ缶 味の素K K コンソメ 本みりん こいくちしょうゆ すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ なす のりり揚げ餅 ゼリー飲料 (ぶどう)
<div style="border: 2px solid green; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>★地元のおやさい使っています! (普賢寺ふれあいの駅より納品) 精白米 すりみそ なす</p> </div>						
献立	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)	★夏バテに効く栄養素と食べ物 ○ビタミンB群 豚肉、枝豆、納豆 ○たんぱく質 豚肉、カツオ、鶏肉 ○ミネラル きゅうり、なす、トマト、枝豆、納豆、オクラ ○ビタミンC オレンジ、キウイ ○おすすめ献立 ★夏野菜のカレー ★ポタージュ ★野菜の入った汁物 ★スムージー ★果物入りヨーグルト など、のごしの良いものがおすすめです!
	26日(金)	30日(火)	29日(月)	25日(木)	31日(水)	
材料	ピラフ きゃべつとツナのフレンチサラダ 卵とわかめのみそ汁 ヨーグルト	御飯 いさきの塩焼き コーンのかき揚げ 大根と油揚げのやわらか煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 普・粗・押; カルシウムウエハース、ペ・管; ゼリー飲料 (もも)	御飯 豚肉と春雨の炒め物 キャベツとハムのサラダ (マヨドレ) えのきと豆腐の中華スープ 果物 (オレンジ)	御飯 ブルゴギ風牛肉の炒め物 かぼちゃの甘煮 わかめとなすのみそ汁 果物 (デラウエア)	御飯 かれないの煮付け 切り干し大根ときゅうりのサラダ なすとえのきのみそ汁 果物 (オレンジ)	精白米 味の素K K コンソメ 水 有塩バター 食塩 こしょう たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム水煮 ウインナー (卵不使用) オリーブ油 キャベツ きゅうり ツナ缶 かいわれ サラダ油 穀物酢 食塩 こしょう 上白糖 すりみそ かつお・昆布だし 鶏卵 カットわかめ えのきたけ 豆腐 (絹ごし) ソフィール
<div style="border: 2px solid blue; padding: 5px; display: inline-block;"> <p>★8月はリクエスト給食を実施します! 4~7月の献立で、もう一度給食に入れてほしいメニューをアンケート用紙に記入してください。 (アンケート用紙は1日に配布します。)</p> </div>						

*献立、食材は都合により変更になることがあります。
<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

エネルギー	367Kcal	タンパク質	14.9g	脂質	10.9g	カルシウム	114mg	鉄	1.7mg	ビタミンA	124 μg
ビタミンB1	0.22mg	ビタミンB2	0.18mg	ビタミンC	32mg	食物繊維	3.2g	食塩相当量	2.2g		