

8月分献立表

黄色の仲間	おもに熱や力となり、体を動かす力のもとになる		赤色の仲間	おもに血や肉、骨となり、体をつくる		緑色の仲間	おもに体の調子を整える	
3 (月) 小673kcal 中792kcal	4 (火) 小583kcal 中692kcal		5 (水) 小751kcal 中874kcal		6 (木) 小577kcal 中673kcal		7 (金) 小663kcal 中776kcal	
★ごはん ★牛乳 ★卵とコーンのスープ ★もやしとハムの炒め物 ★春巻き	★ごはん ★牛乳 ★すまし汁(はんぺん・ねぎ) ★小松菜と油揚げの炒め物 ★さばのみそ煮		★夏野菜カレー ★牛乳 ★メロン		★みそ野菜ラーメン ★牛乳 ★わかめごはん		★すしごはん ★牛乳 ★五目煮 ★貝だくさんみそ汁	
黄:ごはん 砂糖 油 でん粉 小麦粉	黄:ごはん 油 砂糖 ごま		黄:ごはん じゃがいも 油		黄:ラーメン ごはん 油		黄:ごはん 油 砂糖	
赤:牛乳 たまご ハム 豚肉	赤:牛乳 はんぺん 豚肉 油揚げ さば みそ		赤:牛乳 ミートボール チーズ		赤:牛乳 豚肉 はんぺん わかめ みそ		赤:牛乳 鶏肉 ひじき さつま揚げ 大豆 豆腐 みそ	
緑:コーン パセリ もやし にんじん さやいんげん だんご しんじけ	緑:長ねぎ、しんじけ、キャベツ、小松菜、にんじん、もやし		緑:ズッキーニ、なす、にんじん、玉ねぎ、メロン		緑:白菜、キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、にんじん、もやし		緑:にんじん、ごぼう、かんぴょう、しんじけ、こんにゃく、玉ねぎ、大根、長ねぎ	
17 (月)	18 (火) 小553kcal 中669kcal		19 (水) 小728kcal 中854kcal		20 (木) 小642kcal 中741kcal		21 (金) 小550kcal 中703kcal	
	★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(大根・たまねぎ) ★牛肉とピーマンのノース炒め ★ほっけの塩焼き		★チキンカレー ★牛乳 ★キャベツとツナのひまわりドレッシング		★とりめん ★牛乳 ★ポテトと肉団子のケチャップ炒め		★ごはん ★牛乳 ★わかめスープ ★切干大根の中華風煮 ★焼きぎょうざ	
8月平均栄養価 たん白質@23.8g @27.5g 脂 肪 @19.8g @22.0g ナトリウム@2.9g @3.4g	黄:ごはん パセリ、でん粉		黄:ごはん じゃがいも 油 砂糖 ひまわり油		黄:冷麦 じゃがいも 油 砂糖		黄:ごはん 砂糖 ごま油 ごま 小麦粉	
	赤:牛乳、牛肉、ほっけ、みそ		赤:牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ		赤:牛乳、鶏肉、はんぺん、油揚げ、ミートボール		赤:牛乳、わかめ、豚肉、鶏肉	
	緑:大根、長ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン		緑:にんじん、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり		緑:長ねぎ、小松菜、ごぼう、しんじけ、たまねぎ、にんじん、ピーマン		緑:長ねぎ、コーン、切り干し大根、にんじん、にら、キャベツ、玉ねぎ	
24 (月) 小542kcal 中653kcal	25 (火) 小549kcal 中609kcal		26 (水) 小791kcal 中929kcal		27 (木) 小601kcal 中704kcal		28 (金) 小642kcal 中811kcal	
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(白菜・しめじ) ★豚肉と高野豆腐の煮物 ★いわしの梅煮	★黒砂糖パン ★牛乳 ★アルファベットマカロニスープ ★ラタトゥイユ ★ほうれん草オムレツ		★牛丼 ★牛乳 ★白菜のごま和え		★五目うどん ★牛乳 ★ひじきごはん		★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(豆腐・わかめ) ★ごぼうサラダ ★鶏のから揚げ	
黄:ごはん 油 砂糖	黄:黒砂糖パン、マカロニ、砂糖、ひまわり油		黄:ごはん 油 砂糖 でん粉 ごま		黄:うどん ごはん		黄:ごはん マヨネーズ 小麦粉 油	
赤:牛乳 豚肉 高野豆腐 いわし みそ	赤:牛乳 鶏肉 たまご		赤:牛乳 牛肉		赤:牛乳 鶏肉 はんぺん 油揚げ ひじき しらす		赤:牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ ちくね みそ	
緑:白菜 しめじ にんじん 玉ねぎ こんにゃく さやいんげん 梅	緑:キャベツ にんじん なす 玉ねぎ ズッキーニ ほうれん草		緑:玉ねぎ にんじん だんご 白菜 こんにゃく 長ねぎ ごま		緑:にんじん 白菜 まいたけ ごぼう 長ねぎ 青菜		緑:長ねぎ ごぼう キャベツ にんじん	
31 (月) 小638kcal 中762kcal	<p>※都合により献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。 ※給食費は忘れずに期限までに納めましょう。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>給食食材を納品して下さっている地元業者さん</p> <ul style="list-style-type: none"> ◇お米: 風連有機生産組合 ◇もやし: 坂本食品 ◇大豆製品: とうふの藤井 ◇SPF豚肉: 鈴木ヒットファーム ◇しんじけ、豆腐: 名寄市の上学園 </div> <div style="width: 45%;"> <ul style="list-style-type: none"> ◇作りみそ: ふうれん太郎 ◇ひまわり油: ひまわり工房 ◇すりみ製品: えびす食品 ◇牛肉: 二子ロ (地域貢献のため) ◇めん: 東洋麺類 豊岡麺類 </div> </div>							
★ごはん ★牛乳 ★みそ汁(キャベツ・油揚げ) ★肉じゃが ★手持ちししゃもの甘露煮	<div style="border: 1px dashed green; padding: 10px;"> <p>8月の名産食材</p> <p>こめ 米 しんじけ ひまわり油 豆腐</p> <p>つく 作りみそ SPF豚肉 もやし ピーマン</p> <p>なが 長ねぎ きゅうり メロン</p> </div>							
黄:ごはん じゃがいも 砂糖 油								
赤:牛乳 豚肉 油揚げ ひじき みそ ししゃも								
緑:キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん								