

令和 2年 8月予定献立表

	月	火	水	木	金	土	日
日	8月31日					1	2
朝	米飯 味噌汁(ごぼう) ししゃも(ブロッコリー) うめふりかけ					米飯 味噌汁(木綿豆腐) 白菜の炒め煮(さつまあげ) たまごふりかけ	食パン(マーガリン) コーンポタージュ ウインナーソテー(ピーマン) 牛乳
昼	豚肉ときのこのオイスター炒め レタスサラダ(きゅうり) じゃがいものスープ(玉葱) フルーツポンチ(キウイ、みかん)					ゆかりおにぎり 味噌ラーメン(卵、キャベツもやし) 蒸し餃子 梅ゼリー	米飯 白身魚の香草フライ(ホキ) きのこのおろし煮(エリンギ) 赤だし(ほうれんそう、ごぼう)
おやつ	雪の宿 牛乳					かつぼえひせん 牛乳	ワッフル ヤクルト
夕	麦御飯 魚のマスタードフライ(ソイ) かにサラダ(白菜、きゅうり) キャベツのスープ(人参) 2001Kcal					麦御飯 魚のカレームニエル(鮭) カリフラワーと大豆のサラダ 大根スープ(玉葱、ベーコン) 2020Kcal	麦御飯 家常豆腐(豚、厚揚げ) ハンサンスー(胡瓜、人参、ハム) チンゲンサイのスープ(人参) 2056Kcal
日	3	4	5	6	7	8	9
朝	米飯 味噌汁(しめじ) 高野豆腐の煮物 のり佃煮	米飯 味噌汁(たけのこ、わかめ) ミートボールのケチャップからめ たらこふりかけ	米飯 味噌汁(じゃがいも) ベーコンと野菜ソテー(ピーマン) 梅ふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 山芋納豆 味付けのり	選択メニュー 食パン(マーガリン) コンソメスープ(チンゲンサイ大根) カレーソテー(キャベツ、ウインナー) 牛乳	米飯 味噌汁(ほうれんそう) さつま芋と昆布の煮物 さけふりかけ、牛乳	ロールパン(りんごジャム) パンプキンスープ じゃがいもとちくわのソテー(玉葱、人参)
昼	ハヤシライス チーズサラダ(胡瓜、コーン) コンソメスープ(キャベツ、玉葱) ブルーチェ	米飯 豚肉のチーズパン粉焼き 春雨ソテー(ハム、にら) 白菜スープ(にんじん)	ロールパン(マーマレード) チキンピカタ ドレッシングサラダ(水菜、大豆) きのこスープ(ベーコン)	鶏ひき肉と夏野菜の和風パスタ 小松菜と蓮根のナムル風 大根スープ(キャベツ) オレンジ	またのメニュー たらのかつれつ または 煮魚(赤魚) ひじきと大豆の炒め煮(あげ) 野菜スープ(白菜、ごぼう)	菜飯おにぎり 冷やし中華 春巻き パイン	米飯 鯿のマスタードフライ風 蓮根のピリ辛あえ(人参) 味噌汁(ごぼう、わかめ)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	サッポロポテト 牛乳	たいやき 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリューム	まがりせんべい	源氏パイ ヤクルト
夕	麦御飯 魚の梅ソースかけ(ホキ) 里芋の田楽(こんにやく) たまごスープ 2056Kcal	麦御飯 豚肉といんげんの炒め物 豆腐のあんかけ(枝豆) 清汁(小松菜、人参) 2132Kcal	麦御飯 魚の竜田焼き(アジ) レバーに炒め(もやし) 清汁(大根、かまぼこ) 1923Kcal	麦御飯 牛肉ごぼう(ピーマン、椎茸) かにかまサラダ(キャベツ、きゅうり) 豆乳スープ(ほうれんそう、舞茸) 2029Kcal	麦御飯 筑前煮(鶏、たけのこ) 春雨と胡瓜の酢の物(パプリカ) 味噌汁(わかめ、玉葱、あげ) 2061Kcal	麦御飯 魚のソフト焼き(ソイ) 大豆と野菜のサラダ(水菜、コーン) 清汁(筍) 2046Kcal	麦御飯 豚肉の生姜焼き 野菜の甘酢和え(白菜、胡瓜、にんじん) 小松菜スープ(玉葱、ウインナー) 1989Kcal
日	10	11	12	13	14	15	16
朝	米飯 味噌汁(チンゲンサイ、厚揚げ) 魚肉ソーセージのしそ風味炒め たまごふりかけ	米飯 味噌汁(白菜) 炒り豆腐(卵、人参、いんげん) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(里芋) めかぶ納豆(人参) 味付けのり	米飯 味噌汁(小松菜、人参) ししゃも(ブロッコリー) さけふりかけ	米飯 味噌汁(さつまいも) がんと煮物(大根、人参) うめふりかけ	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 青菜炒め(小松菜、ベーコン) たまごふりかけ	食パン(りんごジャム) 中華スープ(玉葱、ベーコン) ツナと野菜のソテー(ピーマン) 牛乳
昼	きじ焼き 大豆サラダ(大根、コーン) キャベツのスープ オレンジゼリー	米飯 魚の塩焼(タラ) ちくわの和え物(キャベツ、きゅうり) 清汁(ほうれんそう、なめこ)	胚芽パン(ピーナッツクリーム) 魚のトマトソースかけ(ホキ) 野菜サラダ(キャベツ、アスパラ) コンソメスープ(白菜、玉葱)	わかめおにぎり カレーうどん チーズサラダ(キャベツ) マンゴー	米飯 天ぷら(エビ、きす) 茄子の挽肉あん(鶏ひき肉) 清汁(そうめん)	スパゲティミートソース 大根とツナのサラダ(レタス) コンソメスープ(キャベツ、玉葱) フルーツポンチ(バナナ、キウイ)	米飯 鮭のチーズ焼き マカロニのごまドレッシング 野菜スープ(キャベツ、きくらげ)
おやつ	サラダせんべい 牛乳	キャラメルコーン 牛乳	ハウムクーヘン 牛乳	きのこの山たけのこの里 牛乳	アイスクリューム	マリー 牛乳	どらやき ヤクルト
夕	麦御飯 さばチリ 中華和え(もやし、ブロッコリー) えびと小松菜のスープ(レッドピーマン) 2105Kcal	麦御飯 甘辛鶏の唐揚げ 野菜サラダ(レタス、カリフラワー) かきたま汁 1972Kcal	麦御飯 鶏肉と大豆の煮物 蓮根の金平(椎茸、にんじん) 赤だし(えのき、木綿豆腐) 1922Kcal	麦御飯 魚の塩焼(さば) 里芋とあげの煮物 清汁(ほうれんそう、にんじん) 2111Kcal	麦御飯 豚肉の中華炒め(キャベツ、たけのこ) ナムル(ほうれんそう、もやし) 白菜スープ(ベーコン) 2067Kcal	麦御飯 アジフライ(サニーレタス) レバーの甘辛煮(ごぼう) チンゲンサイときのこのスープ 2032Kcal	麦御飯 豚肉の味噌漬け焼き しそあえ 味噌汁(なす) 1975Kcal
日	17	18	19	20	21	22	23
朝	米飯 味噌汁(じゃがいも) 炒り卵(しいたけ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(キャベツ) 五目納豆(みょうが、しらす) 味付けのり	米飯 味噌汁(厚揚げ) ミートボールのコンソメ煮 のり佃煮	誕生会 米飯 味噌汁(大根) 小松菜とさつまあげの煮出し たまごふりかけ	選択メニュー ロールパン(いちごジャム) コーンポタージュ 野菜とウインナーのソテー 牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 蓮根のピリ辛和え うめふりかけ	まるごとソーセージパン コンソメスープ(ほうれんそう) ジャーマンポテト(ベーコン) 牛乳
昼	カレーピラフ シュウマイ 野菜スープ(キャベツ、ごぼう) 給食用ムース	五穀米 さばの梅香煮 ごぼうサラダ(きゅうり、コーン) 清汁(そうめん、なす)	コロケパン ドレッシングサラダ(ブロッコリー、キャベツ) 小松菜のスープ(えのき) バナナ	ゆかりおにぎり 中華焼きそば 野菜サラダ(レタス、レッドキャベツ) ほうれんそうのスープ(えのき)	米飯 魚の野菜あんかけ または 魚の塩焼 塩昆布和え(キャベツ、人参) 味噌汁(チンゲンサイ)	菜飯おにぎり 冷やしそうめん(卵、大葉) 里芋といかの煮物 ぶどうゼリー	米飯 魚の磯部揚げ(タラ) ひじきのごま和え(ブロッコリー) 小松菜のスープ(筍)
おやつ	ぼたぼた焼き 牛乳	丸ドーナツ 牛乳	ワッフル 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリューム	まがりせんべい 牛乳	マリー ヤクルト
夕	麦御飯 魚の蒲焼(ホキ) かにサラダ(キャベツ) 豆乳スープ(まいたけ) 2174Kcal	麦御飯 ブルコギ(ぎゅうにく、しめじ) 中華風あんかけ豆腐 白菜スープ(ウインナー) 2170Kcal	麦御飯 鮭の幽庵焼き レバーのオイスター煮 かきたま汁 2057Kcal	麦御飯 塩麹チキンのマスタードソースかけ 海藻サラダ、コンソメスープ ケーキ・ジュース 2195Kcal	麦御飯 豚肉と野菜の炒め物 春雨サラダ(きゅうり、パプリカ) 白菜スープ(ウインナー) 2012Kcal	麦御飯 魚のオイスター焼き(アジ) 雷豆腐(鶏ひき肉) 卵とニラのスープ 1976Kcal	麦御飯 牛肉ごぼうの煮物(人参、ピーマン) ツナあえ(キャベツ、きゅうり) 清汁(大根、かまぼこ) 2041Kcal
日	24	25	26	27	28	29	30
朝	米飯 味噌汁(木綿豆腐) 小松菜の煮びたし(さつまあげ) かつおふりかけ	米飯 味噌汁(ごぼう) 切干大根の含め煮(人参) たらこふりかけ	米飯 味噌汁(チンゲンサイ) なめたけ納豆 味付けのり	米飯 味噌汁(かぼちゃ) チンゲンサイとベーコンの卵炒め かつおふりかけ	選択メニュー 米飯 味噌汁(白菜) 金平ごぼう(椎茸、人参) たまごふりかけ	米飯 味噌汁(厚揚げ) 野菜とウインナーのソテー かつおふりかけ	食パン(いちごジャム) ほうれんそうスープ(コーン) ハムサラダ(キャベツ、胡瓜) 牛乳
昼	ピピンバ(牛、大豆もやし) ドレッシングサラダ(ブロッコリー、レタス) 中華スープ(チンゲンサイ) パイン	米飯 魚のトマトソースかけ(ソイ) 彩りサラダ(キャベツ、パプリカ) コンソメスープ(じゃが芋、たまねぎ)	ロールパン(マーガリン) 鶏肉のハニーマスタード焼き チーズサラダ(レタス、水菜) コンソメスープ(玉葱)	梅しらすおにぎり おかめうどん 豚肉と大根の柚子味噌煮 オレンジ	米飯 回鍋肉 または チキンカツ ブロッコリーとカリフラワーのサラダ ほうれんそうのスープ(ベーコン) ムーンライトクッキー 牛乳	わかめおにぎり ちゃんぽん(豚、エビ、イカ) ブロッコリーの卵とじ アセロラゼリー	米飯 魚のムニエル(鮭) シーザーサラダ(水菜、パプリカ) もやしスープ(ウインナー)
おやつ	たい焼き 牛乳	源氏パイ 牛乳	サッポロポテト 牛乳	アンパのおやつ 牛乳	アイスクリューム	黒棒 牛乳	かつぼえひせん ヤクルト
夕	麦御飯 魚の塩焼(さば) 南瓜の煮物 清汁(白菜、人参) 1942Kcal	麦御飯 肉と五目野菜炒め(豚、にんにくの芽) 鶏レバーの生姜煮(大根) 小松菜のスープ(パプリカ) 2011Kcal	麦御飯 魚の韓国風照焼き(さば) ナムル(高野豆腐、あげ) ささみとほうれんそうのスープ 2017Kcal	麦御飯 鶏肉の南蛮漬け かにかま和え(カリフラワー) 野菜スープ(ごぼう、キャベツ) 1987Kcal	麦御飯 魚の味噌煮 豆腐のあんかけ 清汁(はんぺん、しめじ) 2095Kcal	麦御飯 牛肉ときのこの炒め物 おおか煮(たけのこ、高野豆腐) 清汁(小松菜、かまぼこ) 2030Kcal	麦御飯 鶏肉のから揚げカレー風味 含め煮 味噌汁(大根) 2037Kcal