



8月 予定献立表



日	曜	屋食献立名	10時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	土	カラフル焼肉丼 みそ汁（小松菜） バナナ	源氏パイ お茶	米、油、砂糖	豚肉(もも)、米みそ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、ピーマン、レモン果汁	いちごゼリー シガーフライ お茶
3	月	ごはん ししやもの南蛮漬け 切り干し大根の和え物 鶏ごぼうのみそ汁	もも缶 クラッカー 豆乳	米、小麦粉、三温糖、オートミール、砂糖、油、無塩バター、ごま	牛乳、ししやも、鶏も肉、蒸し大豆、卵、米みそ、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト	もも缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ごぼう、きゅうり、切り干しだいこん、ピーマン、葉ねぎ	塩クッキー 牛乳
4	火	夏野菜カレー コーンサラダ バナナ	二色せんべい お茶	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、卵、調製豆乳、蒸し大豆、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、パイン缶、なす、かぼちゃ、きゅうり、ピーマン、コーン缶	パインケーキ 牛乳
5	水	ごはん 豆腐と青菜のチャンプルー 中華風和え物 きくらげのスープ	オレンジ 小丸ちゃん お茶	米、ホットケーキ粉、はるさめ、油、砂糖、小麦粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、ウインナー、卵、豚肉(ばら)、ハム、無糖ヨーグルト	オレンジ、にんじん、チンゲンサイ、キャベツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、黒きくらげ	ミニアメリカンドッグ 牛乳
6	木	麦ごはん みそ漬け豚肉のソテー キャベツのおかか和え 麩のすまし汁	いちごウエハース 豆乳	米、ぎょうざの皮、押麦、マヨネーズ、焼ふ、砂糖、ごま	牛乳、豚肉(もも)、とろけるチーズ、蒸し大豆、しらす干し、白みそ、赤みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、葉ねぎ	じゃこせんべい 牛乳
7	金	ごはん 白身魚のタルタル焼き ひじきのマリネ モロヘイヤスープ	ーロゼリー 星っこ お茶	米、タルタルソース、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、ツナ缶、ウインナー、ひじき	バナナ、にんじん、たまねぎ、だいこん、もも缶、みかん缶、パイン缶、きゅうり、モロヘイヤ、えのきたけ	フルーツポンチ 牛乳
8	土	チャーハン 豆腐スープ（にら） バナナ	ばりんこ お茶	米、ごま油	豚ひき肉、木綿豆腐	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、にら、コーン缶	グレープゼリー ハッピーターン お茶
10	月	麦ごはん ちくわのツナマヨ焼き ジャーマンポテト 野菜スープ（キャベツ）	りんごジャムサンド 豆乳	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、マヨネーズ、押麦、オートミール、油、バター	牛乳、ちくわ、卵、ツナ缶、無糖ヨーグルト、ベーコン、チーズ、ウインナー、脱脂粉乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん	チーズ蒸しパン 牛乳
12	水	カラフル納豆丼 みそ汁（里芋） パイン缶	ハッピーターン お茶	米、さといも	牛乳、挽きわり納豆、米みそ、焼きのり	パイン缶、オクラ、にんじん、たまねぎ、こまつな、コーン缶	オレンジムース お茶
13	木	豚丼 梅サラダ もも缶	ホームパイ お茶	米、マカロニ、砂糖、油	豚肉(もも)、きな粉、ベーコン	もも缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、切り干しだいこん、うめ干し	マカロニあべかわ お茶
14	金	肉みそスバゲティ いんげんとちくわの和え物 ーロゼリー	ばりんこ お茶	スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	豚ひき肉、ちくわ、蒸し大豆、凍り豆腐、赤みそ	いんげん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース（冷凍）	たい焼き お茶
17	月	ごはん 赤魚の香味焼き かぼちゃの和え物 なめこのみそ汁	スティックチーズ ミレービスケット 豆乳	米、グラニュー糖、砂糖、ごま	牛乳、あかうお、チーズ、蒸し大豆、米みそ	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、いんげん、なめこ、葉ねぎ	うずまきパイ（ココア） 牛乳

日	曜	屋食献立名	10時おやつ	材料（屋食と午後おやつ）			3時おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	火	三色どんぶり みそ汁（生揚げ） もも缶	花せんべい お茶	米、食パン、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、卵、蒸し大豆、米みそ、凍り豆腐、焼きのり	もも缶、ほうれんそう、だいこん、ブルーベリージャム、にんじん、葉ねぎ	ブルーベリー ジャムサンド 牛乳
19	水	麦ごはん あじのカレームニエル ハムサラダ（和ドレ） 豆乳スープ	パイン缶 豆乳ラスク お茶	米、小麦粉、押麦、油、無塩バター	牛乳、調製豆乳、あじ、ハム、粉チーズ	パイン缶、にんじん、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、こまつな、マッシュルーム	野菜ポッキー 牛乳
20	木	ごはん 鶏肉のフレーク焼き いんげんとコーンのソテー ミネストローネスープ	ミニハート お茶	米、マヨネーズ、コーンフレーク、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、蒸し大豆、ホイップクリーム、ウインナー、凍り豆腐	いんげん、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、コーン缶、セロリ	プリン お茶
21	金	とうもろこしごはん 鮭のバーベキューソース きゅうりの酢の物 夏野菜のみそ汁	ーロゼリー 英字ビスケット 豆乳	米、小麦粉、砂糖、オートミール、バター、ごま	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、卵、調製豆乳、脱脂粉乳、米みそ、無糖ヨーグルト、油揚げ、カットわかめ	きゅうり、にんじん、かぼちゃ、なつみかん缶、とうもろこし、なす、たまねぎ、オクラ、りんご	夏みかんケーキ 牛乳
22	土	冷やし中華 キャベツのツナサラダ パイン缶	ぼたぼた焼き お茶	ゆで中華めん、砂糖、ごま油	鶏ささ身、ツナ缶	オレンジジュース、パイン缶、キャベツ、にんじん、きゅうり	パニラクリームサンド アスパラガス オレンジジュース
24	月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 切干大根の旨煮 みそ汁（あさり）	パイン缶 はっぱねせんべい お茶	米、白玉粉、三温糖、押麦、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、調製豆乳、蒸し大豆、米みそ、きな粉、あさり、油揚げ、凍り豆腐	パイン缶、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、葉ねぎ、グリーンピース（冷凍）	きなこパン 牛乳
25	火	焼きそば ポイルウインナー わかめスープ オレンジ	カルテツウエハース 豆乳	焼きそばめん	アイスクリーム、豚肉(もも)、ウインナー、カットわかめ、あおのり	オレンジ、たまねぎ、にんじん、キャベツ	アイスクリーム カルテツウエハース（3上のみ） お茶
26	水	ごはん 鶏の甘辛揚げ キャベツとピーマンの塩昆布和え みそ汁（たまご）	きなこせんべい お茶	米、じゃがいも、コーンフレーク、片栗粉、油、砂糖、バター、ごま	牛乳、鶏もも肉、鶏しパー、卵、蒸し大豆、ツナ缶、米みそ、塩こんぶ	キャベツ、にんじん、ピーマン、たまねぎ、葉ねぎ	マシュマロフレーク 牛乳
27	木	ごはん さわらの和風あんかけ 小松菜のゆかり和え 豆腐のみそ汁（しめじ）	もも缶 ミニのりすけ お茶	米、焼ふ、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、無塩バター	牛乳、さわら、木綿豆腐、蒸し大豆、米みそ	もも缶、たまねぎ、こまつな、にんじん、キャベツ、しめじ	麩のココアラスク 牛乳
28	金	肉ぶっかけうどん キャベツとチーズの酢の物 バナナ	豆花クッキー 豆乳	干しうどん、食パン、小麦粉、グラニュー糖、砂糖、天かす、無塩バター	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、チーズ、カットわかめ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん	メロンバントースト 牛乳
29	土	ナポリタン オニオンスープ パイン缶	ハッピーターン お茶	スマイルポテト、スパゲティ、油	ウインナー	パイン缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン	スマイルポテト お茶
31	月	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 豚汁	もも缶 プチスティック 豆乳	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖	牛乳、さば、挽きわり納豆、豚肉(もも)、カルピス、卵、脱脂粉乳、無糖ヨーグルト、油揚げ、米みそ	もも缶、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、葉ねぎ	カルピス蒸しパン 牛乳

- - 水分補給で熱中症予防！！ - -

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。すぐに飲めるように常にそばに置いておくのも良いですね。また、扇風機やエアコンで室内温度を管理するなど、環境への注意も大切です。食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れていきましょう。

- - 積極的に鉄分をとろう - -

鉄分は血液を作るうえで必要となり、成長期には欠かせない栄養素です。鉄分が不足すると「疲れやすい」「息切れる」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分類できます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCと一緒に摂取すると吸収力がアップします。ヘム鉄と非ヘム鉄をバランスよく摂取するようにしましょう。



●○ カラフル焼肉丼（具） ○●

【材料】大人5人分

豚もも肉	180g	おろし生姜	2g（小1/2）
ピーマン	20g	しょうゆ	12g（小2）
赤ピーマン	35g	レモン果汁	5g（小1）
黄ピーマン	35g	砂糖	3g（小1/2）
キャベツ	140g	みそ	6g（小1）
油	適量	みりん	6g（小1）

【作り方】

- ①しょうゆ、レモン果汁、砂糖、みそ、みりんを合わせておく
- ②豚ももは食べやすい大きさに切り、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、キャベツは短冊切りにする
- ③フライパンに適量の油を引き、おろし生姜を入れ香りが立つまで炒める
- ④豚もも肉を入れ炒める
- ⑤火が通ったら野菜を入れ、さらに炒める
- ⑥①で味をつけ、ご飯にのせて完成