



8月給食だより



目標	好き嫌いしないで食べよう						
	行事・旬食材		赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価 (エネルギー・たんぱく質 脂質・食塩相当量)	
3月	手作り肉まん 華風サラダ トッポギ入りお好み焼き	○	きゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 とうふ、あぶらあげ、 あかみそ	こむぎこ、さとう、ラード、 かたくりこ、こまあぶら、 あぶら、こま、トッポギ	たまねぎ、だけのこ、 しいたけ、しょうが、 にんにく、はくさい、 きゅうり、セロリー、 かいわれ、にんじん、 キャベツ、レタス、 えのき、だいずもやし、 キムチ、ねぎ、にら	646 kcal 25.0 g 24.6 g 2.9 g
4火	鯛めし 野菜のなめたけ和え じゃがいものうま煮 フルーツ（小玉すいか）	○	いんげん スイカ	ぎゅうにゅう、たい、 ぶたにく、なまあげ	おこめ、じゃがいも、 こんにゃく、あぶら さとう	にんじん、しめじ、 ねぎ、いんげん、 だいこん、ほうれんそう、 キャベツ、もやし、 えのき、すいか	644 kcal 24.4 g 17.3 g 2.2 g
5水	鴨南蛮うどん 手作りさつま揚げ たくあんサラダ 茹で枝豆	○	えだまめ	ぎゅうにゅう、 かもにく、あぶらあげ、 たら、とりにく、とうふ、 ひじき	うどん、あぶら、さとう、 かたくりこ、こま	しいたけ、しめじ、 だいこん、にんじん、 こまつな、ねぎ、 えだまめ、しょうが、 たくあん、キャベツ、 きゅうり、えだまめ	564 kcal 26.8 g 26.1 g 3.1 g
6木	手作りピロシキ ボルシチ オリヴィエサラダ	○	ロシア料理	ぎゅうにゅう、ぶたにく、 ベーコン、なまクリーム、 ハム	こむぎこ、さとう、 はるさめ、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 バター、エッグ・クリーム	たまねぎ、にんじん、 かぶ、セロリー、 キャベツ、 とうもろこし、 グリーンピース	699 kcal 21.8 g 31.2 g 2.6 g

8月8日（土）～8月23日（日）



夏休み



25火	冷汁（宮崎県） とり天（大分県） 野菜のゆかり和え	○	伝えよう 世界の食文化 「冷汁」 給食大賞 受賞作品 ※	ぎゅうにゅう、アジ、 とうふ、しろみそ、 とりにく	おこめ、おしむぎ、こま、 こむぎこ、あげあぶら、 さとう	あさつき、きゅうり、しそ、 みょうが、にんにく、しよ うが、かぼす、だいこん、 にんじん、はくさい、ゆかり	620 kcal 30.4 g 17.5 g 2.9 g
26水	カレーライス フレンチサラダ サイダー白玉ポンチ	○	きゅうり パイナップル	ぎゅうにゅう、ぶたにく	おこめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、 しらたま	たまねぎ、にんじん、 にんにく、しょうが、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、 みかん、パイナップル	729 kcal 18.9 g 20.2 g 2.5 g
27木	竹の子ごはん 松風焼き きゃべつのごま和え なめこ汁	○		ぎゅうにゅう、とりにく、 あぶらあげ、あかみそ、 かまぼこ、とうふ、わかめ、 しろみそ	おこめ、あぶら、さとう、 パンこ、かたくりこ、 こま	たけのこ、にんじん、 たまねぎ、ねぎ、 しょうが、 ほうれんそう、 キャベツ、なめこ	596 kcal 26.1 g 20.5 g 2.7 g
28金	ピタパン ケバブ風チキン フレンチサラダ 大豆入りミネストローネ	○	きゅうり トマト	ぎゅうにゅう、とりにく、 だいず、ベーコン	パン、さとう、 エッグ・クリーム、あぶら、 じゃがいも、 オリーブオイル	レモン、たまねぎ、 にんにく、パセリ、 キャベツ、にんじん、 きゅうり、 とうもろこし、 セロリー、トマト	526 kcal 27.4 g 20.5 g 3.0 g
31月	家常豆腐丼 拌三絲（パンサンズー） ピリ辛キムチスープ	○	ピーマン パプリカ きゅうり	ぎゅうにゅう、なまあげ、 ぶたにく、あかみそ、 ハム、あぶらあげ	おこめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、 こまあぶら、はるさめ、 こま	しいたけ、きくらげ、 にんじん、はくさい、 たけのこ、ねぎ、 ピーマン、パプリカ、 にんにく、しょうが、 きゅうり、もやし、 キムチ、にら	606 kcal 22.7 g 21.7 g 3.0 g

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
※今月の調布市の姉妹都市木島平村から届く食材は「しめじ・えのき」です。