

令和5年度 給食予定表
08月

| 月 | 火 1 | 水 2 | 木 3 | 金 4 | 土 5 |
|--|--|--|---|--|---|
| | さばのこうじ漬けやき カラフルチンジャオロース みそ汁 麦茶 オレンジゼリー 牛乳 | 五目豆 ツナ入り厚焼き玉子 オレンジ 麦茶 コッペパン 牛乳 | 野菜コロッケ 切干大根のゴマズ和え すいか 麦茶 枝豆ごはん 牛乳 | 麻婆豆腐 春雨サラダ バナナ 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 | から揚げ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 |
| | エネルギー 608Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 28.0g 炭水化物 67.5g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 579Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.9g 炭水化物 83.1g 食塩相当量 2.0g | エネルギー 554Kcal たんぱく質 15.8g 脂質 13.0g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 599Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 16.2g 炭水化物 95.7g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 607Kcal たんぱく質 19.2g 脂質 18.7g 炭水化物 94.3g 食塩相当量 1.1g |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 鮭とほうれん草のキッシュ風 短冊サラダ クラムスープ 麦茶 とうもろこし 牛乳 | 鶏肉と夏野菜のトマト煮 いわしときゅうりの和え物 すいか 麦茶 ごへいもち 牛乳 | 高野豆腐のそぼろあん ポテトサラダ オレンジ 麦茶 かぼちゃサンド 牛乳 | あじフライ もやしとかにかまの酢味噌和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 | | パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳 |
| エネルギー 578Kcal たんぱく質 26.8g 脂質 16.5g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 2.0g | エネルギー 553Kcal たんぱく質 24.3g 脂質 10.6g 炭水化物 94.7g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 629Kcal たんぱく質 23.8g 脂質 25.5g 炭水化物 82.8g 食塩相当量 1.7g | エネルギー 602Kcal たんぱく質 20.4g 脂質 13.6g 炭水化物 103.0g 食塩相当量 1.6g | | エネルギー 542Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.3g |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| ささみのから揚げ ブロッコリーのおかか和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 | ハンバーグ ゴマ酢和え バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 | さばのみぞれ煮 かぼちゃサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 | 五目たまごとじ わかめとツナのサラダ オレンジ 麦茶 たこ焼き 牛乳 | 厚揚げピザ まっくろくろすけサラダ パイン缶 麦茶 ぼりぼり小魚 牛乳 | パン・牛乳 バナナ おせんべい 牛乳 |
| エネルギー 598Kcal たんぱく質 17.6g 脂質 17.1g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 1.2g | エネルギー 603Kcal たんぱく質 19.6g 脂質 17.3g 炭水化物 96.5g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 620Kcal たんぱく質 19.5g 脂質 20.9g 炭水化物 94.4g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 570Kcal たんぱく質 24.5g 脂質 11.2g 炭水化物 97.0g 食塩相当量 1.6g | エネルギー 592Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 19.2g 炭水化物 88.1g 食塩相当量 1.9g | エネルギー 542Kcal たんぱく質 17.2g 脂質 18.4g 炭水化物 82.2g 食塩相当量 1.3g |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| ポテトオムレツ 大豆ブロッコリーのごまみそ和え ミネストローネ 麦茶 和風きなこサンド 牛乳 | 納豆春巻き ビビンバ オレンジ 麦茶 コーンフレーク・牛乳 | 鮭のオリーブ焼き ラタトゥイユ パイン缶 麦茶 焼きうどん 牛乳 | お好み焼き風豆腐ハンバーグ ひじき煮 ミルクスープ 麦茶 ヨーグルト ぼりぼり小魚 | 夏野菜カレー キャロットリボンのサラダ バナナ 麦茶 ドーナツ 牛乳 | 白身魚フライ ごぼうサラダ バナナ 麦茶 おせんべい 牛乳 |
| エネルギー 619Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 20.9g 炭水化物 89.9g 食塩相当量 2.2g | エネルギー 566Kcal たんぱく質 19.7g 脂質 16.1g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 1.3g | エネルギー 573Kcal たんぱく質 23.5g 脂質 22.0g 炭水化物 76.6g 食塩相当量 1.7g | エネルギー 603Kcal たんぱく質 29.3g 脂質 16.9g 炭水化物 90.1g 食塩相当量 2.6g | エネルギー 586Kcal たんぱく質 16.2g 脂質 16.6g 炭水化物 98.9g 食塩相当量 1.5g | エネルギー 643Kcal たんぱく質 18.5g 脂質 18.5g 炭水化物 105.0g 食塩相当量 1.2g |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| なすと豚肉の卵とじ 揚げじゃがとブロッコリーのサラ パイン缶 麦茶 メロンパン風トースト 牛乳 | 厚揚げの塩マーボ 小松菜とひじきの和え物 バナナ 麦茶 フランクフルト 牛乳 | メンチカツ 変わりきんぴら みそ汁 麦茶 じゃがいもピザ 牛乳 | 豚肉うめしょうが焼き じゃこサラダ バナナ 麦茶 シャーベット おせんべい | | |
| エネルギー 559Kcal たんぱく質 18.4g 脂質 19.8g 炭水化物 83.8g 食塩相当量 1.4g | エネルギー 603Kcal たんぱく質 22.6g 脂質 32.8g 炭水化物 60.8g 食塩相当量 1.8g | エネルギー 576Kcal たんぱく質 22.1g 脂質 18.7g 炭水化物 86.1g 食塩相当量 2.3g | エネルギー 575Kcal たんぱく質 17.3g 脂質 14.0g 炭水化物 96.2g 食塩相当量 1.6g | | |