

就実小学校 8月メニュー

8月2日 (月)	8月3日 (火)	8月4日 (水)	8月5日 (木)	8月6日 (金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 白身魚の揚げ煮 胡麻野菜炒め ゴーヤの味噌和え すまし汁	<アフタースクール> ♪玄米カルシウムご飯♪ 夏の肉じゃが さっぱり野菜サラダ (トマト) みそ汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鶏の和風パン粉焼き おくら&トマト納豆和え 冬瓜煮 みそ汁	<アフタースクール> ♪岡山名産 そうめん瓜♪ 「めんの日」 ミートスパゲッティ ひじきサラダ 果物 (冷凍みかん)	<アフタースクール> ♪岡山名産 そうめん瓜♪ 玄米入りご飯 豚野菜味噌炒め そうめん瓜の天ぷら アスパラお浸し わかめスープ
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
586kcal	648kcal	670kcal	559kcal	642kcal
8月9日 (月)	8月10日 (火)	8月11日 (水)	8月12日 (木)	8月13日 (金)
振替休日 (山の日) お休み	夏休み	夏休み	夏休み	夏休み
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
kcal	kcal	kcal	kcal	kcal
8月16日 (月)	8月17日 (火)	8月18日 (水)	8月19日 (木)	8月20日 (金)
<アフタースクール> 玄米入りご飯 さわら磯辺揚げ 豚と昆布の炒め煮 オクラとトマト胡麻和え みそ汁	<アフタースクール> 「どんぶりの日」 夏野菜丼 切干大根サラダ すまし汁	<アフタースクール> 玄米入りご飯 鮭の塩麹焼き 高野野菜炒め かぼちゃ素揚げ みそ汁	<アフタースクール> ♪重ね煮(自社栽培野菜)♪ 玄米入りご飯 鶏肉BBQソース フロッコリー&トマトサラダ ゆでもろこし 重ね煮みそ汁	<アフタースクール> 「めんの日」 肉わかめうどん ししゃも焼き 果物 (なし)
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
694kcal	627kcal	637kcal	636kcal	470kcal
8月23日 (月)	8月24日 (火)	8月25日 (水)	8月26日 (木)	8月27日 (金)
<アフタースクール> 「カレーの日」 ドライカレー コールスローサラダ 果物 (パイナップル)	<アフタースクール> 玄米入りご飯 さばのかば焼き カラフル納豆和え 冬瓜煮 みそ汁	「パンの日」 コッペパン 枝豆入りハンバーグ 人参シリシリ れんこんチップス 野菜スープ	♪まごわやさしい♪ とうもろこしご飯 あじの竜田揚げ (ミニトマト) 大豆野菜の胡麻和え そうめん瓜中華サラダ みそ汁	玄米入りご飯 鶏ささみレモン煮 野菜のしらす和え 果物 (ぶどう) みそ汁
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)
664kcal	706kcal	618kcal	653kcal	634kcal
8月30日 (月)	8月31日 (火)			1ヶ月平均 (牛乳含む) 639kcal 基準値平均 650kcal
玄米入りご飯 鮭のみぞれ煮 小松菜ひじき納豆 海苔塩ポテト みそ汁	♪もち麦♪ もち麦入りご飯 豚肉チンジャオロース さっぱりみかんサラダ フロッコリー塩昆布和え 春雨スープ			自然派 給食® CENTRAL FOODS
牛乳1本 (紙パック200ml)	牛乳1本 (紙パック200ml)			
718kcal	610kcal			

※ご注意※使用食材は仕入れ状況 (天候不順や疫病流行等) によって一部変更の可能性がございます。予めご了承くださいませ。

農のちから。 CENTRAL FOODS

※栄養価表示について※
 素材の個体ごとによる誤差や当日の調味料の使用状況によって変動がございます。
 「目安」としての表示にご理解願います。
 ※食物アレルギーの方※
 集団調理の特性上、ご心配な方は必ず医師の指導の下、ご利用いただくようお願いいたします。

日付	曜日	献立	主な材料と体内での動き			エネルギー kcal	たんぱく 質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当 量 g
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
2	月	<アフタースクール> 玄米ご飯・白身魚の揚げ煮・ 胡麻野菜炒め・じゃの味噌和 え・すまし汁	玄米・精白米・片栗粉・ 油・黒砂糖・こんにゃ く・じゃ・三温糖・ごま 油・麩	白身魚・白みそ・出し昆 布・だし削り	キャベツ・玉葱・人参・れん こん・ピーマン・ツウガ・に がうり・椎茸	410	14.9	6.5	74.6	1.2
3	火	<アフタースクール> ♪玄米加ゆめご飯♪ 夏の肉じゃが・さっぱり野菜炒 め・トマト・味噌汁	玄米・精白米・ごま油・ じゃ・メーク・黒砂糖・三 温糖・リンゴ酢	しらす干し・かつお粉・ 豚肉・油あげ・わかめ・ 出し昆布・だし削り・味 噌	人参・小松菜・玉葱・赤 ピーマン・黄ピーマン・アスパ ラ・キャベツ・胡瓜・コーン・ト マト・茄子・青ねぎ	476	20.1	9.3	82.5	1.9
4	水	<アフタースクール> 玄米ご飯・鶏の和風パコ粉焼 き・かつお納豆和え・冬瓜 煮・味噌汁	玄米・精白米・黒砂糖・ パコ粉・かつお油・片栗粉	鶏肉・味噌・納豆・豆 腐・出し昆布・だし削り	アスパラ・かつお・アスパラ・ とうがん・ツウガ・なめ こ・人参・青ねぎ	499	27.8	9.7	77.2	1.9
5	木	<アフタースクール> ミートパコ粉・ひじき炒め・ 果物	パコ粉・かつお油・純米酢・黒 砂糖	豚ミンチ・味噌・芽ヒゲ	玉葱・人参・ツウガ・トマト 水煮・キャベツ・大根・コー ン・冷凍みかん	401	15.7	7.9	67.9	2.1
6	金	<アフタースクール> ♪岡山産さつまいも瓜♪ 玄米ご飯・豚野菜味噌炒め・さ つまいも瓜の天ぷら・アスパラお浸し・ わかめスープ	玄米・精白米・黒砂糖・ 油・小麦粉・片栗粉・ご ま油	豚肉・味噌・だし削り・ 出し昆布・かつお節・わ かめ	キャベツ・玉葱・人参・ピーマ ン・コーン・さつまいも瓜・ゆ かり・グリーンアスパラ・太も やし・白菜	463	17.8	10.5	75.1	1.1
9	月	振替休日(山の日) 休み								
10	火	夏休み								
11	水	夏休み								
12	木	夏休み								
13	金	夏休み								
16	月	<アフタースクール> 玄米ご飯・さわら磯辺揚げ・ 豚と昆布の炒め煮・かつおと の胡麻和え・味噌汁	玄米・精白米・小麦粉・ 片栗粉・油・糸こんにゃ く・黒砂糖・じゃ	さわら・青のり・豚肉・ 刻み昆布・豆腐・油あ げ・出し昆布・だし削 り・味噌	人参・かつお・アスパラ・えの き	509	22.3	14.9	74.6	1.4
17	火	<アフタースクール> 夏野菜丼・切干大根炒め・す まし汁	精白米・玄米・黒砂糖・ ごま油・片栗粉・穀物 酢・三温糖・さつまい も	豚ミンチ・出し昆布・だし削 り	コーン・玉葱・人参・茄 子・赤ピーマン・黄ピーマ ン・枝豆・切干大根・胡瓜・ コーン・小松菜・椎茸	436	14.2	9.9	75.5	1.2
18	水	<アフタースクール> 玄米ご飯・鮭の塩麹焼き・高 野野菜炒め・かつお揚げ・味 噌汁	玄米・精白米・生塩麹・ ごま油・三温糖・片栗 粉・油	鮭・細ぎり高野・出し昆 布・だし削り・味噌	小松菜・玉葱・キャベツ・し めじ・人参・かぼちゃ・ 大根・ごぼう・青ねぎ	458	19.2	8.1	79.0	1.2
19	木	<アフタースクール> ♪重ね煮(自社栽培野菜)♪ 玄米ご飯・鶏肉BBQソース・ア スパラ・かつお・ゆでもろこし・重 ね煮味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ 三温糖・リンゴ酢・純米 酢・黒砂糖・ごま油・じゃ	鶏肉・味噌	ツウガ・りんご・わかめ・ア スパラ・太もやし・アスパ ラ・トマト・コーン・とうもろ こし・玉葱・人参・椎茸	465	23.3	7.1	79.3	1.8
20	金	<アフタースクール> 肉わかめうどん・ししゃも焼 き・果物	黒砂糖・うどん	豚肉・わかめ・だし削 り・出し昆布・子持ちし しゃも	ツウガ・玉葱・人参・青ね ぎ・和梨	325	18.7	8.4	48.1	2.3
23	月	<アフタースクール> ドラッカー・コーン・サラダ・果物	精白米・玄米・かつお油・ かつお・黒砂糖・リンゴ 酢・三温糖	豚ミンチ・ツルネ	玉葱・人参・枝豆・コー ン・ツウガ・コーン・キャベツ・ 胡瓜・冷凍かつお・アスパ	480	14.3	11.4	84.3	2.1
24	火	<アフタースクール> 玄米ご飯・さばの蒲焼き・かつ お納豆和え・冬瓜煮・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ 油・黒砂糖・じゃ	サバ・納豆・出し昆布・ だし削り・味噌	ピーマン・赤ピーマン・黄ピーマ ン・とうがん・ツウガ・南 瓜・人参・キャベツ・えのき	519	20.8	13.9	80.6	1.6
25	水	ツウガ・枝豆入りパコ粉・ 人参炒め・ツウガ・野菜ス ープ	ツウガ・片栗粉・油・中 濃ソース・ごま油	鶏挽き肉・豚ミンチ・豆腐・ ツルネ・かつお粉	アスパラ・人参・枝豆 ・玉葱・れんこん・キャ ベツ	488	22.7	19.7	57.8	2.0
26	木	♪まごわやさしい♪ とうもろこしごはん・あじの竜田 揚げ・ミニトマト(瀬戸内産)・大豆 野菜の胡麻和え・さつまいも瓜の中 華炒め・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ 油・黒砂糖・じゃ・純米 酢・三温糖・ごま油・じゃ ・メーク	いりこ・塩昆布・あじ・ 水煮大豆・わかめ・出し 昆布・だし削り・味噌	コーン・ツウガ・ミニトマト・キャ ベツ・人参・アスパラ・さつ まいも瓜・胡瓜・玉葱・椎 茸	475	21.7	8.9	79.4	2.0
27	金	玄米ご飯・鶏ササミ煮・野菜 のしらす和え・果物・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ 油・黒砂糖・純米酢	鶏ささみ・しらす干し・ かつお節・油あげ・出し 昆布・だし削り・味噌	レタ・小松菜・人参・ピ オーネ・切干大根・南瓜	463	24.2	7.8	76.0	1.5
30	月	玄米ご飯・鮭のみぞれ煮・小 松菜ひじき納豆・海苔塩チ ョウ・味噌汁	玄米・精白米・片栗粉・ 油・三温糖・メーク・かつ お油	鮭・芽ヒゲ・納豆・青の り・豆腐・油あげ・出し 昆布・だし削り・味噌	アスパラ・大根・小松菜・え のき・玉葱・人参	539	24.3	13.9	82.8	1.4
31	火	♪もち麦♪ もち麦入りご飯・豚肉炒め・ア スパラ・さつまいもかんづけ・ア スパラ・塩昆布和え・春雨スープ	もち麦・精白米・片栗 粉・油・ごま油・三温 糖・純米酢・じゃ・春雨	豚肉・塩昆布	ツウガ・水煮アスパラ・ピーマ ン・赤ピーマン・キャベツ・人 参・胡瓜・みかん・アスパ ラ・玉葱・かつお・にら	460	18.7	12.1	70.7	1.6