

8月の献立予定表

献立名	献立名		あか	きいろ	みどり	エネルギー kcal	たんぱく 質 g
			血や肉になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの		
20 木	むぎごはん	ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ひじき ハム	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり	707	25.3
	ぎゅうにゅう	ぶたじる シュウマイ	ぶたにく あつあげ みそ いりこ シュウマイ	マヨネーズ じゃがいも	たまねぎ こんにゃく ねぎ しょうが ごぼう	879	30.8
21 金	ミルクパン	かぼちゃシチュー	ぎゅうにゅう とりにく だいず	パン じゃがいも あぶら	かぼちゃ にんじん たまねぎ	667	23.7
	ぎゅうにゅう	かみかみサラダ もも	ハム いりこ	マカロニ ルー アーモンド マヨネーズ さとう	きゃべつ きゅうり もも えだまめ	772	27.2
24 月	むぎごはん	肉団子と冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	むぎ こめ でんぷん あぶら	しょうが たまねぎ にんじん	609	23.7
	ぎゅうにゅう	きびなごフライ ゆかりあえ	きびなご	ごまあぶら はるさめ ごま こむぎこ パンこ	もやし とうがん しいたけ きゅうり きゃべつ あかじそ	752	28.4
25 火	むぎごはん	さんがやき	ぎゅうにゅう すりみ とうふ	こめ むぎ パンこ さとう	たまねぎ しょうが あおじそ ねぎ	629	28.1
	ぎゅうにゅう	ナッツあえ ふしそめんじる	たまご あかみそ ハム いりこ	でんぷん あぶら ピーナッツ ピーナッツバター そうめん	いんげん にんじん きゅうり たまねぎ ほうれんそう しいたけ	763	33.2
26 水	セルフドライカレー	(ドライカレー)(コッパパン)	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	パン さとう こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり	619	25.4
	ぎゅうにゅう	キャベツマリネ コロコロスープ		じゃがいも	きゃべつ あかたまねぎ セロリー ブロッコリー えだまめ	762	30
27 木	むぎごはん	いかチリに	ぎゅうにゅう いか ぶたにく	こめ むぎ でんぷん あぶら	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	672	25.1
	ぎゅうにゅう	ごもくじる ごぶづけ	あつあげ いりこ	さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん こまつな こんにゃく ごぼう しめじ ねぎ ごぶづけ	816	29.5
28 金	くろパン	ハムエッグ	ぎゅうにゅう ハム たまご	パン ビーン あぶら	チンゲンサイ たまねぎ きゃべつ	634	28.1
	ぎゅうにゅう	そえやさい 汁ビーン	ぶたにく かまぼこ	オリーブオイル	しいたけ ねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり パプリカ	760	31.8
31 月	むぎごはん	ビーフカレー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ りんご	702	20.7
	ぎゅうにゅう	ビタミンサラダ くきわかめつくだに	ハム くきわかめ	あぶら ルー マヨネーズ ウズラマメ・キヌキマメ・インゲンマメ	にんにく しょうが キャベツ ピーマン パプリカ きゅうり コーン	861	25.1

今年度はコロナ感染症対策のため、
いつもより夏休みが短かったですね。
旅行などの楽しみは、来年にとっておきましょう。
すでに夏バテぎみの人がいるかもしれませんが、
早寝・早起き・朝ごはんなどで生活リズムを整え、暑さに
負けないようがんばりましょう。



<今月の天草産>

すりみ こめ いりこ しいたけ

ちくわ かまぼこ すりみ

