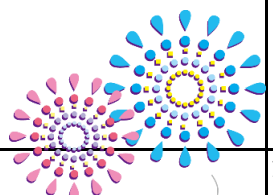


日 ／ 曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ／ 金	じゃが芋とベーコンの 炊き込みご飯 肉豆腐 味噌汁 (キャベツ・えのき茸)	米／じゃが芋／糸こんにゃく／ 三温糖	無添加ベーコン／豚肉／豆腐	玉葱／人参／長葱／キャベツ／ えのき茸	エネルギー 276 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.7 g
2 ／ 土	ご飯 鶏肉と大根の煮物 マカロニサラダ 味噌汁 (じゃが芋・玉葱)	米／米ぬか油／三温糖／マカロ ニ／じゃが芋	鶏肉 	大根／人参／いんげん／きゅう り／コーンホール／玉葱	エネルギー 258 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.1 g
4 ／ 月	鮭のピラフ かぼちゃサラダ 野菜スープ	米／米ぬか油	鮭	コーンホール／玉葱／ピーマン ／しめじ／かぼちゃ／人参／ キャベツ／大根	エネルギー 294 kcal たんぱく質 11.0 g 脂 質 4.1 g 食塩相当量 1.2 g
5 ／ 火	ご飯 ささみのレモン煮 大豆入りひじきの炒め煮 味噌汁 (キャベツ・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖	鶏肉／油揚げ／大豆	レモン／人参／いんげん／キャ ベツ／玉葱	エネルギー 286 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 6.0 g 食塩相当量 1.4 g
6 ／ 水	炊き込みチャーハン 大根の煮物 青梗菜のスープ	米／ごま油／米ぬか油／三温糖	無添加ベーコン (細切り)／鶏 肉	玉葱／万能ねぎ／コーンホール ／大根／人参／チンゲン菜／し めじ	エネルギー 226 kcal たんぱく質 8.6 g 脂 質 4.7 g 食塩相当量 1.2 g
7 ／ 木	ご飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが 芋	豚肉／わかめ	生姜／人参／玉葱／ブロッコ リー／コーンホール	エネルギー 254 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 3.8 g 食塩相当量 1.1 g
8 ／ 金	コーンのクリームパスタ かぼちゃの含め煮 トマトスープ	スパゲティ／米ぬか油／三温糖 ／片栗粉	豆乳	玉葱／コーンクリーム／かぼ ちゃ／トマト／コーンホール／ 万能ねぎ	エネルギー 275 kcal たんぱく質 8.5 g 脂 質 4.3 g 食塩相当量 1.1 g
9 ／ 土	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリー 味噌汁 (玉葱・麩・わかめ)	米／ごま油／片栗粉／麩	豚肉／豆腐／わかめ	玉葱／人参／干し椎茸／大蒜／ 生姜／にら／ブロッコリー	エネルギー 287 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 7.1 g 食塩相当量 1.4 g
11 ／ 月	 山 の 日				
12 ／ 火	ツナピラフ 春雨サラダ じゃが芋のスープ	米／米ぬか油／春雨／じゃが芋	ツナ缶／魚肉ソーセージ	人参／ピーマン／きゅうり／ コーンホール／玉葱	エネルギー 246 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 4.5 g 食塩相当量 1.2 g
13 ／ 水	ご飯 ツナコロケ ほうれん草ソテー 味噌汁 (なす・玉葱)	米／じゃが芋／小麦粉／パン粉 ／米ぬか油	ツナ缶	玉葱／ほうれん草／しめじ／ コーンホール／なす	エネルギー 327 kcal たんぱく質 10.9 g 脂 質 8.6 g 食塩相当量 1.2 g
14 ／ 木	ツナと玉葱のスパゲティー さつま芋のレーズン煮 豆腐の中華スープ	スパゲティ／三温糖／米ぬか油 ／さつま芋／片栗粉	ツナ缶／無添加ベーコン／豆腐	玉葱／人参／キャベツ／レモン ／レーズン／えのき茸／チンゲ ン菜	エネルギー 359 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 7.8 g 食塩相当量 0.5 g
15 ／ 金	ご飯 白身魚の蒲焼き風 きんぴら大根 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖 ／ごま／ごま油／じゃが芋	白身魚	生姜／大根／人参／小松菜／ キャベツ	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.0 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.3 g
16 ／ 土	ご飯 豚肉の生姜焼き 夏野菜の味噌汁	米／米ぬか油／三温糖／ごま	豚肉 	生姜／人参／玉葱／なす／かぼ ちゃ	エネルギー 255 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 4.2 g 食塩相当量 1.0 g
18 ／ 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 味噌汁 (なめこ・豆腐)	米／三温糖 	鮭／豆腐	キャベツ／玉葱／人参／ピーマ ン／えのき茸／なめこ／万能ね ぎ	エネルギー 271 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 3.3 g 食塩相当量 1.2 g
		月 平均 栄 養 価	エネルギー 286 kcal 脂 質 6.0 g	タンパク質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g	

日／曜	献立名	材 料 名			栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 ／ 火	ご飯 回鍋肉 味噌汁 (じゃが芋・わかめ)	米／米ぬか油／三温糖／じゃが芋	豚肉／わかめ	生姜／キャベツ／ピーマン	エネルギー 242 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 3.9 g 食塩相当量 1.1 g
20 ／ 水	ハヤシライス ブロッコリーコーンソテー コンソメスープ	米／米ぬか油／じゃが芋	豚肉／無添加ウインナー／わかめ	玉葱／しめじ／グリーンピース／ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ	エネルギー 282 kcal たんぱく質 10.0 g 脂 質 6.1 g 食塩相当量 1.6 g
21 ／ 木	ご飯 油淋鶏 ポテトサラダ 味噌汁 (大根・わかめ)	米／片栗粉／米ぬか油／三温糖／ごま油／じゃが芋	鶏肉／わかめ	長葱／大蒜／生姜／人参／玉葱／大根	エネルギー 279 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 6.3 g 食塩相当量 1.1 g
22 ／ 金	ご飯 白身魚のソテー ブロッコリーのお浸し 味噌汁 (じゃが芋・キャベツ)	米／三温糖／片栗粉／オリーブ油／じゃが芋	白身魚／かつお節	大蒜／レモン／ブロッコリー／人参／コーンホール／キャベツ	エネルギー 277 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 4.6 g 食塩相当量 0.8 g
23 ／ 土	ご飯 鶏の味噌煮 野菜のナムル 味噌汁 (さつま芋・しめじ)	米／三温糖／ごま油／ごま／さつま芋	鶏肉	ほうれん草／人参／もやし／しめじ	エネルギー 268 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 5.3 g 食塩相当量 1.3 g
25 ／ 月	ご飯 鮭の南蛮漬け 実だくさん汁	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが芋	鮭	玉葱／人参／ピーマン／大根／ごぼう／白菜／長葱	エネルギー 285 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 5.4 g 食塩相当量 1.1 g
26 ／ 火	ツナと高野豆腐のドライ かぼちゃサラダ かぶのスープ	米	ツナ缶／高野豆腐	切干大根／人参／いんげん／コーンホール／しめじ／大蒜／かぼちゃ／玉葱／かぶ／キャベツ	エネルギー 330 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.9 g
27 ／ 水	ご飯 豆腐ハンバーグ 三色煮浸し 味噌汁 (さつま芋・玉葱)	米／パン粉／米ぬか油／三温糖／片栗粉／さつま芋	豚肉／豆腐	玉葱／小松菜／人参／えのき茸	エネルギー 303 kcal たんぱく質 13.3 g 脂 質 8.2 g 食塩相当量 1.3 g
28 ／ 木	ご飯 かじきのから揚げ ポテトきんぴら 味噌汁 (なす・玉葱)	米／片栗粉／米ぬか油／じゃが芋／三温糖／ごま油	かじき／無添加ベーコン	生姜／人参／ピーマン／なす／玉葱	エネルギー 307 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 8.3 g 食塩相当量 1.0 g
29 ／ 金	ご飯 鶏肉の梅味噌焼き 春雨サラダ 味噌汁 (南瓜・わかめ)	米／三温糖／春雨	鶏肉／わかめ	梅干し／きゅうり／コーンホール／かぼちゃ	エネルギー 261 kcal たんぱく質 13.6 g 脂 質 3.6 g 食塩相当量 1.3 g
30 ／ 土	スパゲティナポリタン ジャーマンポテト コーンスープ	スパゲティ／米ぬか油／じゃが芋	無添加ハム／豚肉／無添加ウインナー／無添加ベーコン／豆乳	玉葱／人参／ピーマン／コーンホール／コーンクリーム	エネルギー 412 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 1.7 g
月 平 均 栄 養 価			エネルギー 286 kcal 脂 質 6.0 g	たんぱく質 12.6 g 食塩相当量 1.2 g	

8月31日は「野菜の日」です



「8(や) 3(さ) 1(い)」の語呂合わせから、8月31日は「野菜の日」として、1983年に全国青果物商業協同組合連合会などにより制定されました。野菜をたっぷり食べる1日にしましょう。

食品の事故に注意

食中毒のリスク

夏は細菌による食中毒に注意が必要です。

- 細菌を食べ物に「つけない」
- 食べものに付着した細菌を「増やさない」
- 食べものや調理器具に付着した菌を「やっつける」

以上の3つを意識しましょう。

