

8
August



831(やさい)食べてる?

「8月31日は「やさいの日」。やさいにはビタミン・ミネラル、けんこうな体をつくるために大切なえいようがふくまれています。みなさんはしっかりとれていますか? 毎日食べているからだいじょうぶ! と思っていても、実は多くの人は1日にとりたいやさいの量が不足しています。赤、黄、緑、白・・・色とりどりのやさいは、色に注目すると食事のバランスもよくなります。たくさんチャレンジして、新しいおいしさを発見してみましょう!



みやざき せんせい
宮崎 あきこ 先生
管理栄養士
サッカー選手や自転車
ナショナルチームなど
プロスポーツ選手の栄養
指導に従事してきた
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	コンソメポテトフライ	マスケットゼリー	キャロットマフィン (小麦)	中華麺のあんかけ星型五目しんじょ (小麦)	小倉サンド (小麦)
2 Week	9	10	11	12	13
	振替休日	米粉パンのハンバーグサンド	和風あんかけ焼きそば (小麦)	プレーンクッキー (小麦)	ポテトフライカレー風味
3 Week	16	17	18	19	20
	りんごのコンポート	青のりポテトフライ	米粉パンのママレードジャムサンド	キャベツメンチカツ	チキンライス
4 Week	23	24	25	26	27
	鶏肉の竜田揚げ	ソース焼きそば (小麦)	ハッシュドポテト	チキンナゲット	ストロベリー蒸しパン (小麦)
5 Week	30	31			
	ホットドッグ (小麦)	グレープフルーツゼリー			

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。



【販売】株式会社ウィライツ
【製造】株式会社アポルテフードファクトリー

8月おやつ原材料一覧

		おやつ名	原材料	特定原材料7品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く
2日	月	コンソメポテトフライ	じゃがいも（遺伝子組換えでない）、植物油脂（大豆を含む）、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、食塩、デキストリン、砂糖、たん白加水分解物、酵母エキスパウダー、乳酸発酵トマトエキスパウダー、オニオンパウダー、ガーリックパウダー、香味食用油、乳酸発酵酵母エキスパウダー、香辛料	
3日	火	マスカットゼリー	糖類（砂糖、粉飴、ぶどう糖）、寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	
4日	水	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー、きび糖、サラダ油、人参	小麦
5日	木	中華種あんかけ星型五目しんじょ	中華蒸し麺（小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素）、星型五目しんじょ（豆腐、魚すり身、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、ほうれん草）、和風だし、酒、醤油、片栗粉	小麦
6日	金	小倉サンド	ネオ麦ロール（小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸（Na））、小倉あずき（粒あん（砂糖、小豆）、砂糖、食塩、寒天、増粘剤（加工デンプン））	小麦
10日	火	米粉パンのハンバーグサンド	米粉パン（米粉（国産）、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類）ハンバーグ（鶏肉、豚肉、牛肉、玉ねぎ、砂糖、生姜）ケチャップ（トマト、糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料）	
11日	水	和風あんかけ焼きそば	中華蒸し麺（小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素）、白菜、人参、和風だし、醤油、酒、片栗粉	小麦
12日	木	プレーンクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖	小麦
13日	金	ポテトフライカレー風味	じゃがいも（遺伝子組換えでない）、植物油脂（大豆を含む）、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、塩、カレー粉	
16日	月	りんごのコンポート	りんご、砂糖、酸味料、酸化防止剤	
17日	火	青のりポテトフライ	じゃがいも（遺伝子組換えでない）、植物油脂（大豆を含む）、ぶどう糖、ピロリン酸Na、サラダ油、精製塩、青のり	
18日	水	米粉パンのマムレードジャムサンド	米粉パン（米粉（国産）、なたね油、砂糖、食塩、ドライイースト/トレハロース、増粘多糖類）マムレードジャム（砂糖類（ぶどう糖（液状）、砂糖）、かんきつ類（夏みかん、シビルオレンジ）、ゲル化剤（バクチン：リンゴ由来）、酸味料）	
19日	木	キャベツメンチカツ	（具）キャベツ、鶏肉、玉ねぎ、豚すり身、粒状植物たん白、豚脂、砂糖、食塩、小麦不使用しょうゆ、粉末状植物たん白、酵母エキス、香辛料、加工でん粉、炭酸Ca、ピロリン酸第二鉄（衣）粒状植物たん白、植物油、食塩/加工でん粉、増粘多糖類、揚げ油	
20日	金	チキンライス	精白米、鶏肉、サラダ油、野菜フイヨン、ケチャップ（トマト、糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料）	
23日	月	鶏肉の竜田揚げ	鶏肉、生姜、醤油、酒、片栗粉、サラダ油	
24日	火	ソース焼きそば	中華蒸し麺（小麦粉、食塩、なたね油、グリシン、かんすい、クチナシ色素）豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ソース（砂糖、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醸造酢、野菜類（玉ねぎ、人参）、元進症、たん白加水分解物質、増粘剤（加工でんぷん）、酸味料、カラメル色素、調味料（アミノ酸など）甘味料（サッカリンNa））、青のり	小麦
25日	水	ハッシュドポテト	じゃがいも、植物油脂、食塩、オニオンパウダー、ぶどう糖、ピロリン酸ナトリウム、サラダ油	
26日	木	チキンナゲット	鶏肉、植物油、粉末状植物性たん白、乾燥マッシュポテト、ぶどう糖、食塩、にんにくペースト、酵母エキス、香辛料、しょうがペースト、揚げ油、加工でん粉、貝ca、重曹、ピロリン酸第二鉄、ケチャップ（トマト、糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料）	
27日	金	ストロベリー蒸しパン	ホットケーキミックス（小麦粉、砂糖、粉末水あめ、でん粉、ぶどう糖、食塩/ベーキングパウダー、香料）、豆乳、砂糖、ストロベリーソース（ぶどう糖、いちご、砂糖、酸味料、増粘多糖類（りんご由来）、ph調整剤、乳酸カルシウム、香料、赤色102号）	小麦
30日	月	ホットドッグ	ネオ麦ロール（小麦粉、黒糖蜜、砂糖、ショートニング、パン酵母、食塩/酢酸（Na））ウイナー、ケチャップ（トマト、糖類（砂糖、ぶどう糖、ぶどう糖果糖液糖）、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料）	小麦
31日	火	グレープフルーツゼリー	糖類（砂糖、粉飴、ぶどう糖）寒天、ゲル化剤（増粘多糖類）酸味料、香料、ビタミンC、クチナシ色素	

8月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1杯のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料5品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
2日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマトクリーム煮 ジャが芋とツナの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、シチューの素、フレンチドレッシング	玉ねぎ、トマト、パプリカ、キャベツ、きゅうり、カリフラワー		452
		夕	ごはん ますのてりマヨ焼き ごぼうと大豆の煮物 オニオンサラダ	ます、大豆	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	ごぼう、人参、玉ねぎ、パプリカ、きゅうり		449
3日	火	昼	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきと油揚げの煮物 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	生姜、玉ねぎ、ひじき、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		454
		夕	ごはん 厚揚げの中華風炒め かぼちゃとツナの煮物 カリフラワーサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリアンドレッシング	白菜、人参、かぼちゃ、カリフラワー、パプリカ、コーン		439
4日	水	昼	ごはん 赤魚のオニオンソース キャベツと豚肉の炒め物 コーンサラダ	赤魚、豚肉	精白米、片栗粉、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、コーン、きゅうり、パプリカ		444
		夕	ごはん 鶏肉のカレー風味煮 小松菜と油揚げの炒め物 キャロットサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、カレールー、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、人参、カリフラワー、コーン		457
5日	木	昼	ごはん さわらのマヨ焼き 切干大根と大豆の煮物 さつま芋サラダ	さわら、大豆	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	切干大根、人参、きゅうり、パプリカ		443
		夕	ごはん 豚肉の甘辛炒め ジャが芋とツナの煮物 トマトサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、トマト、カリフラワー、コーン		449
6日	金	昼	ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草とツナの炒め物 オニオンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、和風ドレッシング	ほうれん草、もやし、玉ねぎ、きゅうり、コーン		440
		夕	ごはん たらのトマトソース 白菜のそぼろ炒め 大根サラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、白菜、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		441
10日	火	昼	ごはん チキンチャップ ジャが芋とツナの炒め物 大根サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、大根、きゅうり、コーン		444
		夕	ごはん 豆腐のチャンプル ごぼうと鶏肉の煮物 カリフラワーサラダ	豆腐、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	キャベツ、パプリカ、ごぼう、人参、青梗菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		452
11日	水	昼	ごはん 厚揚げの和風あんかけ ほうれん草のそぼろ炒め わかめサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、イタリアンドレッシング	白菜、人参、ほうれん草、もやし、わかめ、カリフラワー、きゅうり		457
		夕	ごはん 鶏肉の漬焼き さつま芋と油揚げの煮物 オニオンサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、さつま芋、油、砂糖、和風ドレッシング	玉ねぎ、きゅうり、コーン		443
12日	木	昼	ごはん 鶏肉のカレー風味焼き ごぼうとツナのきんぴら風 コーンサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、カレールー、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、コーン、カリフラワー、パプリカ		449
		夕	ごはん 赤魚の味噌マヨ焼き 青梗菜のそぼろ炒め かぼちゃサラダ	赤魚、鶏ひき肉、味噌	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、サウザンドレッシング	青梗菜、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		463
13日	金	昼	ごはん たらレモンクリームソース 里芋と鶏肉の煮物 ポパイサラダ	たら、鶏肉	精白米、里芋、油、砂糖、シチューの素、和風ドレッシング	レモン、人参、ほうれん草、玉ねぎ、コーン		449
		夕	ごはん 豚肉の甘辛煮 大根と大豆の炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		441
16日	月	昼	ごはん 鶏肉の味噌焼き 小松菜と大豆の炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、大豆、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	小松菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、コーン		457
		夕	ごはん たらのおろしソースがけ 白菜と鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	たら、鶏肉	精白米、さつま芋、片栗粉、油、マヨネーズ	大根、白菜、人参、パプリカ、ズッキーニ		448
17日	火	昼	ごはん 赤魚のカレーマヨソース ごぼうのそぼろ煮 かぼちゃサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、フレンチドレッシング	ごぼう、人参、かぼちゃ、パプリカ、カリフラワー		444
		夕	ごはん 豚肉のコンクリーム煮 もやしと大豆の炒め物 トマトサラダ	豚肉、大豆	精白米、油、シチューの素、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、コーン、もやし、人参、トマト、カリフラワー、コーン		450
18日	水	昼	ごはん ホークハヤシ風 白菜と油揚げの炒め物 ポパイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、ハヤシルー、和風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、パプリカ、ほうれん草、コーン、カリフラワー		448
		夕	ごはん ますのオニオンソースがけ 大根のそぼろ煮 パプリカサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、大根、人参、パプリカ、カリフラワー、コーン		441

8月の献立

日にち	曜日		献立	赤の仲間 からだをつくる	黄色の仲間 1材料のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	特定原材料5品目使用の有無 (そば・小麦・卵・乳・落花生・えび・かに) 但し醤油に含まれる小麦の表記は除く	Kcal
19日	木	昼	ごはん 厚揚げの中華煮 ひじきと鶏肉の煮物 ポテトサラダ	厚揚げ、鶏肉	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、玉ねぎ、ひじき、人参、パプリカ、ズッキーニ		454
		夕	ごはん 鶏肉のバジル風味焼き ほうれん草とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、イタリアンドレッシング	バジル、ほうれん草、玉ねぎ、カリフラワー、パプリカ、コーン		452
20日	金	昼	ごはん さわらのシャリアピンソース かぼちゃの豆腐そぼろあんかけ コールスローサラダ	さわら、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、フレンドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、キャベツ、パプリカ、コーン		452
		夕	ごはん 豚肉のしょうが焼き ごぼうと油揚げのきんぴら風 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、サウザンドレッシング	生姜、玉ねぎ、ごぼう、人参、コーン、パプリカ、ズッキーニ		449
23日	月	昼	ごはん ますのタルタル風ソース さつま芋と鶏肉の煮物 わかめサラダ	ます、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	玉ねぎ、きゅうり、わかめ、パプリカ、カリフラワー		452
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き キャベツと豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	鶏肉、豆腐	精白米、油、砂糖、サウザンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ、きゅうり、カリフラワー		440
24日	火	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 ほうれん草と油揚げの炒め物 コーンサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、シチューの素、フレンドレッシング	玉ねぎ、ほうれん草、もやし、コーン、パプリカ、ズッキーニ		453
		夕	ごはん 赤魚の磯焼き じゃが芋のそぼろ煮 トマトサラダ	赤魚、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、イタリアンドレッシング	青のり、人参、トマト、玉ねぎ、コーン		448
25日	水	昼	ごはん 鶏肉の漬焼き ひじきとツナの煮物 ごぼうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	ひじき、人参、ごぼう、きゅうり、コーン		458
		夕	ごはん さわらのラビゴット風ソース 青梗菜と豚肉の炒め物 大根サラダ	さわら、豚肉	精白米、油、和風ドレッシング	パプリカ、ズッキーニ、青梗菜、玉ねぎ、大根、人参、きゅうり		441
26日	木	昼	ごはん たらの香味ソース キャベツと大豆の炒め物 ポテトサラダ	たら、大豆	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	長ネギ、キャベツ、玉ねぎ、パプリカ、きゅうり		450
		夕	ごはん 豚肉のトマト煮 ほうれん草とツナの炒め物 パプリカサラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、トマト、ほうれん草、もやし、パプリカ、カリフラワー、コーン		457
27日	金	昼	ごはん 鶏肉の甘辛煮 青梗菜とツナの炒め物 カリフラワーサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、フレンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		440
		夕	ごはん 豚肉の中華炒め じゃが芋と豆腐の炒め物 オニオンサラダ	豚肉、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、サウザンドレッシング	白菜、人参、パプリカ、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー		449
30日	月	昼	ごはん 豚肉のコーンクリーム煮 白菜と豆腐の炒め物 ごぼうサラダ	豚肉、豆腐	精白米、油、砂糖、シチューの素、サウザンドレッシング	玉ねぎ、コーン、白菜、パプリカ、ごぼう、きゅうり、パプリカ		458
		夕	ごはん ますの漬焼き キャベツのそぼろ炒め オニオンサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	キャベツ、パプリカ、玉ねぎ、コーン、きゅうり		441
31日	火	昼	ごはん 赤魚のケチャマヨソース さつま芋と鶏肉の煮物 キャロットサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、さつま芋、油、砂糖、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	人参、きゅうり、コーン		450
		夕	ごはん 厚揚げの中華炒め ごぼうとツナの煮物 かぼちゃサラダ	厚揚げ、ツナ	精白米、片栗粉、油、砂糖、サウザンドレッシング	白菜、玉ねぎ、ごぼう、人参、かぼちゃ、きゅうり、パプリカ		457

弊社で使用しておりますドレッシング・マヨネーズはすべて卵・乳不使用のものになります。

また、ハンバーグ・フライにつきましても牛乳、卵不使用となっております。

魚は骨取りを使用しておりますが、まれに小骨が入っている場合もございます

また、鶏肉につきましてもまれに軟骨、小骨がある場合もございますので、喫食時にはご注意ください。

※7大アレルゲンについて...醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせて頂いております

カレールー・シチューの素などの調味料に関しましては

小麦・乳・卵など27大アレルゲン不使用のものになります。

※ 仕入れの状況により、献立の内容が一部変更する場合がありますので、ご了承ください。