

# 8 August



## バランスいいかな？

食物のはたらき、黄・赤・緑チームの話をおぼえているかな？今回は、この3チームをそろえて食べるコツを教えます！キーワードは、5グループ！3チームの食べ物を、①主食（ごはん、パン、めん類）②主菜（お肉やお魚、たまごりょうり）③副菜（やさりょうり）④牛にゅう（にゅうせいひん）⑤くだものに分けます。この5グループをそろえて食べるのがベストバランス！毎日食べる給食に、にっていますね。給食はバランス食の見本です。このきかいに、じっくりとかんさつして食べてみてください。



みやざき 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  
誉指導に従事してきた  
小学生の一児の母

	月	火	水	木	金
1 Week				1 マスカットゼリー	2 鶏肉のから揚げ
	5 グレープフルーツゼリー	6 プレーンクッキー（小麦）	7 大学いも	8 キャロットマフィン（小麦）	9 ピーチゼリー
3 Week	12 振替休日	13 青りんごゼリー	14 マーマレードクッキー（小麦）	15 ふかし芋	16 焼きそば（小麦）
	19 スイートポテト	20 ミニアメリカンドッグ（小麦）	21 ストロベリーゼリー	22 あずきクッキー（小麦）	23 青のりポテトフライ
5 Week	26 マカロニカレー風味（小麦）	27 オレンジゼリー	28 キャロットクッキー（小麦）	29 かぼちゃマフィン（小麦）	30 メロンゼリー



【販売】株式会社ウィライツ  
【製造】株式会社アボ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
1日	木	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	
2日	金	鶏肉のから揚げ	鶏肉、醤油、酒、しょうが、片栗粉、キャノーラ油	
5日	月	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	
6日	火	プレーンクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)	小麦
7日	水	大学いも	さつまいも、大豆油、水あめ、砂糖、水、食塩、でん粉、カラメル色素	
8日	木	キャロットマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、人参ビュレ(人参)	小麦
9日	金	ピーチゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
13日	火	青りんごゼリー	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	
14日	水	マーマレードクッキー	小麦粉、サラダ油、マーマレードジャム(かんきつ類(夏みかん、ネーブルオレンジ、冬だいたい)、砂糖類(砂糖、ぶどう糖(液状))/ゲル化剤(バクチン)、酸味料)きび糖(原料糖)	小麦
15日	木	ふかし芋	さつまい	
16日	金	焼きそば	中華蒸し麺(小麦粉、植物油、食塩、かんすい、乳化剤、カラメル色素、クチナシ色素、(原材料の一部に大豆を含む))、キャベツ、人参、青のり、ソース(砂糖、ぶどう糖、精製糖液糖、食塩、醸造酢、野菜糖(玉ねぎ、人参)、片栗粉、たんぱく加水分解物、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))	小麦
19日	月	スイートポテト	さつまい、きび糖(原料糖)	
20日	火	ミニアメリカンドッグ	衣(小麦粉、砂糖、パン粉、でん粉、粉末状植物性たん白、植物油、食塩)、魚肉すり身、植物油、ペースト状植物性たん白、でん粉、粉末状植物性たん白、食塩、砂糖、たまねぎエキス、香味食用油、香料、かつおエキス、醸造酢、酵母エキス、揚げ油(パーム油、加工でん粉、ソルビトール、ベーキングパウダー、炭酸Ca、調味料(アミノ酸等)、香料、着色料(クチナシ、トマトリコピン)、香料抽出物、(原材料の一部に大豆を含む))	小麦
21日	水	ストロベリーゼリー	糖類(砂糖、ぶどう糖、粉飴)、寒天、ゲル化剤(増粘多糖類)、酸味料、香料、ビタミンC、紫コーン色素	
22日	木	あずきクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、小豆	小麦
23日	金	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(大豆を含む)、ぶどう糖、ピロリン酸Na、キャノーラ油、精製塩、青のり	
26日	月	マカロニカレー風味	マカロニ、カレールー(でん粉、食用油脂(パーム油、なたね油)、砂糖、食塩、カレールー粉、オニオンパウダー、酵母エキス、さつまいもパウダー、香料、トマトパウダー、増粘剤(加工デンプン)、カラメル色素、乳化剤、酸味料、香料)	小麦
27日	火	オレンジゼリー	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、アノトー色素、カロチン色素	
28日	水	キャロットクッキー	小麦粉、サラダ油、きび糖(原料糖)、人参	小麦
29日	木	かぼちゃマフィン	小麦粉、ベーキングパウダー(炭酸水素ナトリウム、焼ミョウバン、第一リン酸カルシウム、グリセリン、脂肪酸エステル、d-酒石酸水素カリウム、食品素材)、きび糖(原料糖)、かぼちゃビュレ(かぼちゃ)	小麦
30日	金	メロンゼリー	糖類(砂糖、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、アノトー色素	

## 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杯のものになる	緑の仲間 体の調子を整える	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	Kcal
1日	木	昼 ごはん たらのカレー風味焼き ジャが芋のそぼろ煮 ごぼうサラダ	たら、鶏ひき肉	精白米、じゃが芋、油、砂糖、カ レールー、マヨネーズ	人参、ごぼう、きゅうり、パブリカ		459
		夕 ごはん 鶏肉の照焼き ほうれん草と油揚げの炒め物 コールスローサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、フレンチドレ ッシング	ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、 コーン、人参		448
2日	金	昼 ごはん 厚揚げ麻婆豆腐 キャベツとツナの炒め物 コーンサラダ	厚揚げ、鶏ひき肉、ツナ、 味噌	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリ アンドレッシング	長ネギ、キャベツ、パブリカ、コー ン、人参、カリフラワー		447
		夕 ごはん ますのまヨ焼き 里芋のそぼろ煮 キャロットサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、里芋、油、砂糖、マヨネー ズ、サウザンドレッシング	人参、カリフラワー、きゅうり		449
5日	月	昼 ごはん 鶏肉のコーンクリーム煮 大根とツナの炒め物 ポテトサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、じゃが芋、コーンクリーム ソースの素、油、サウザンドレ ッシング	玉ねぎ、大根、パブリカ、コーン、 きゅうり		447
		夕 ごはん たらのお漬焼き 青梗菜と高野豆腐の炒め物 オニオンサラダ	たら、高野豆腐	精白米、油、砂糖、和風ドレッシン グ	青梗菜、人参、玉ねぎ、コーン、パ ブリカ		457
6日	火	昼 ごはん 赤魚の味噌焼き ジャが芋のそぼろ炒め わかめサラダ	赤魚、鶏ひき肉、味噌	精白米、じゃが芋、油、砂糖、和風 ドレッシング	パブリカ、わかめ、カリフラワー、 コーン		438
		夕 ごはん 豚肉の甘辛煮 キャベツとツナの炒め物 かぼちゃサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、油、砂糖、マヨ ネーズ	玉ねぎ、キャベツ、もやし、かぼ ちゃ、コーン、パブリカ		458
7日	水	昼 ごはん ポークチャップ 青梗菜と油揚げの炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、クチャップ、イ タリアンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、もやし、カリフラ ワー、きゅうり、パブリカ		439
		夕 ごはん さわらの味噌焼き 大根と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	さわら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレ ッシング	大根、人参、キャベツ、きゅうり、 コーン		457
8日	木	昼 ごはん 豆腐のチャンプル キャベツと豚肉の炒め物 コーンサラダ	豆腐、豚肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレ ッシング	人参、もやし、キャベツ、玉ねぎ、 コーン、ズッキーニ、パブリカ		443
		夕 ごはん ひき肉カレー風煮 ごぼうとツナのしぐれ煮風 さつま芋サラダ	鶏ひき肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、砂糖、サウ ザンドレッシング	玉ねぎ、ごぼう、さつま芋、パブリ カ、フロッキー		442
9日	金	昼 ごはん 豚肉のしょうが焼き カリフラワーとツナのコンソメ煮 大根サラダ	豚肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、カリフラワー、人参、大 根、きゅうり、コーン		448
		夕 ごはん 彩り豆のトマト煮 ジャが芋と鶏肉の炒め物 ひじきサラダ	ミックスビーンズ、鶏肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシン グ	玉ねぎ、トマト、じゃが芋、人参、 ひじき、きゅうり、パブリカ		447
13日	火	昼 ごはん 厚揚げの中華炒め 青梗菜と豚肉の炒め物 コールスローサラダ	厚揚げ、豚肉	精白米、油、フレンチドレッシング	玉ねぎ、人参、青梗菜、もやし、 キャベツ、きゅうり、コーン		448
		夕 ごはん たらのお漬焼き ひじきと鶏肉の煮物 ポテトサラダ	たら、鶏肉	精白米、じゃが芋、砂糖、サウザン ドレッシング	ひじき、ごぼう、人参、きゅうり		465
14日	水	昼 ごはん 鶏肉のクリーム煮 白菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、油、シチューの 素、マヨネーズ	玉ねぎ、白菜、人参、きゅうり、パ ブリカ		442
		夕 ごはん ハッシュドビーンズ キャベツと油揚げの炒め物 大根サラダ	ミックスビーンズ、油揚げ	精白米、油、砂糖、ハヤシシチュ ーの素、和風ドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、大根、 きゅうり、コーン		451
15日	木	昼 ごはん 豚肉の照焼き 大根の豆腐そぼろあんかけ ひじきサラダ	豚肉、豆腐	精白米、片栗粉、油、砂糖、和風ド レッシング	大根、ひじき、カリフラワー、コー ン		457
		夕 ごはん 赤魚のお漬焼き ごぼうと鶏肉の煮物 コールスローサラダ	赤魚、鶏肉	精白米、油、砂糖、フレンチドレ ッシング	ごぼう、人参、キャベツ、パブリ カ、コーン		450
16日	金	昼 ごはん ますの野菜あんかけ かぼちゃのそぼろ煮 カリフラワーサラダ	ます、鶏ひき肉	精白米、片栗粉、油、砂糖、イタリ アンドレッシング	玉ねぎ、青梗菜、かぼちゃ、カリフ ラワー、きゅうり、コーン		446
		夕 ごはん 鶏肉のカレー風味焼き 白菜と彩り豆の炒め物 ポパイサラダ	鶏肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、カレールー、和 風ドレッシング	玉ねぎ、白菜、ほうれん草、パブリ カ、コーン		442
19日	月	昼 ごはん ポークハヤシ風 ジャが芋とツナの炒め物 キャロットサラダ	豚肉、ツナ	精白米、じゃが芋、ハヤシシチュ ーの素、油、砂糖、イタリアンドレ ッシング	玉ねぎ、パブリカ、人参、カリフラ ワー、コーン		449
		夕 ごはん ますの甘酢あんかけ 大根と豆腐の炒め物 かぼちゃサラダ	ます、豆腐	精白米、じゃが芋、片栗粉、ケ チャップ、マヨネーズ	玉ねぎ、大根、人参、かぼちゃ、 コーン、パブリカ		447

## 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杯のものになる	緑の仲間 体の調子を整える	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	Kcal
20日	火	昼	ごはん 鶏肉の照焼き 大根と油揚げのきんぴら風 ポバイサラダ	鶏肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	大根、人参、ほうれん草、カリフラワー、コーン		459
		夕	ごはん 厚揚げの味噌炒め 青梗菜と豚肉の炒め物 ごほうサラダ	厚揚げ、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、パプリカ、青梗菜、もやし、ごほう、人参、パプリカ		465
21日	水	昼	ごはん たらのカレーマヨ焼き キャベツと鶏肉の炒め物 コーンサラダ	たら、鶏肉	精白米、油、砂糖、カレールー、マヨネーズ、イタリアンドレッシング	キャベツ、玉ねぎ、コーン、きゅうり、カリフラワー		457
		夕	ごはん 豚肉のオニオンソースがけ 白菜と彩り豆の炒め物 カリフラワーサラダ	豚肉、ミックスビーンズ	精白米、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、白菜、人参、カリフラワー、きゅうり、パプリカ		447
22日	木	昼	ごはん 麻婆豆腐 白菜とツナの炒め物 ポテトサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ、味噌	精白米、じゃが芋、片栗粉、油、砂糖、マヨネーズ	長ネギ、白菜、パプリカ、きゅうり、コーン		458
		夕	ごはん さわらのバジル風味焼き ごほうと油揚げの煮物 わかめサラダ	さわら、油揚げ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	バジル、ごほう、人参、わかめ、カリフラワー、パプリカ		438
23日	金	昼	ごはん 赤魚の漬焼き かぼちゃと豚肉の煮物 コールスローサラダ	赤魚、豚肉	精白米、砂糖、フレンチドレッシング	かぼちゃ、キャベツ、コーン、パプリカ		457
		夕	ごはん 鶏肉のケチャマヨ炒め 小松菜とツナの炒め物 さつま芋サラダ	鶏肉、ツナ	精白米、さつま芋、ケチャップ、マヨネーズ、油、砂糖、サウザンドレッシング	玉ねぎ、小松菜、もやし、パプリカ、フロッコリー		439
26日	月	昼	ごはん 鶏肉のトマト煮 ひじきとツナの和風炒め ごほうサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ	玉ねぎ、トマト、ひじき、人参、ごほう、きゅうり、コーン		442
		夕	ごはん 豚肉のマヨ炒め かぼちゃと油揚げの煮物 ポバイサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、油、砂糖、マヨネーズ、和風ドレッシング	玉ねぎ、かぼちゃ、ほうれん草、カリフラワー、パプリカ		465
27日	火	昼	ごはん ますの漬焼き 大根と豚肉の炒め物 コーンサラダ	ます、豚肉	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	大根、パプリカ、コーン、カリフラワー、人参		447
		夕	ごはん 鶏肉の照焼き 小松菜とツナの炒め物 ひじきサラダ	鶏肉、ツナ	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	小松菜、もやし、ひじき、玉ねぎ、きゅうり		443
28日	水	昼	ごはん 豚肉のクリーム煮 じゃが芋と油揚げの炒り煮 カリフラワーサラダ	豚肉、油揚げ	精白米、じゃが芋、シチューの煮、油、砂糖、フレンチドレッシング	玉ねぎ、じゃが芋、人参、カリフラワー、コーン、パプリカ		448
		夕	ごはん たら味噌焼き もやしと豚肉の炒め物 コールスローサラダ	たら、豚肉、味噌	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	もやし、パプリカ、キャベツ、きゅうり、コーン		465
29日	木	昼	ごはん さわらのカレー風味焼き 白菜と鶏肉の炒め物 さつま芋サラダ	さわら、鶏肉	精白米、さつま芋、カレールー、油、砂糖、マヨネーズ	白菜、パプリカ、人参、きゅうり		442
		夕	ごはん 豆腐ハンバーグ キャベツとツナの炒め物 キャロットサラダ	豆腐、鶏ひき肉、ツナ	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	玉ねぎ、キャベツ、もやし、人参、カリフラワー、コーン		439
30日	金	昼	ごはん 炒り豆腐 青梗菜と豚肉の炒め物 大根サラダ	豆腐、豚肉	精白米、油、砂糖、和風ドレッシング	ひじき、人参、青梗菜、玉ねぎ、大根、きゅうり、コーン		459
		夕	ごはん 赤魚の香味焼き 白菜と高野豆腐の煮物 オニオンサラダ	赤魚、高野豆腐	精白米、油、砂糖、イタリアンドレッシング	長ネギ、白菜、玉ねぎ、コーン、きゅうり		465

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、喫食時にはご注意願います。

※7大アレルギーについて... 醤油に含まれる(小麦)の表記は控えさせていただきます

※ 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。