

8月分予定献立表

夏野菜で夏バテを防ごう!

野菜の摂取目標量...1日350g以上

※小学生は240~300gが目安です。

旬の夏野菜 ★量は1斤当たりの目安(正味重量)	トマト 約150g	なす 約70g	ピーマン 約30g	きゅうり 約100g
トウモロコシ 約150g	ゴーヤ 約260g	ズッキーニ 約160g	オクラ 約10g	枝豆(10さや) 約15g

8月31日
野菜の日
「831=やさい」の語呂合わせから、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が1983年に制定。

月	火	水
29	30	31
○牛乳	○牛乳	○牛乳
□ごはん やさいのうまに ○とりにく ☆こんにゃく ○こやどやうふ □じゃがいも ○ひらてん さとう ☆だいこん しょうゆ ☆にんじん みりん ☆いんげん ざけ ※とうふハンバーグ(マーボーソース) ○※とうふハンバーグ ○みそ ○ぶたにく さとう ○とりにく しょうゆ ☆たまねぎ ざけ ☆しょうが トウバンジャン ☆にんにく かたくりこ	□パン とうがんスープ ○ベーコン ☆キャベツ ☆とうがん ☆たまねぎ ☆しめじ コンソメ ☆もやし こしょう ☆にんじん ○※しろみさかなフライ □※タルタルソース(ごぶくろ)	○牛乳 ゴーヤいりそばろどん □ごはん ☆いんげん ○ぶたにく ☆しょうが ○とりにく ☆にんにく ○たまご しょうゆ ☆ゴーヤ ざけ ☆ごぼう みりん ☆にんじん さとう にびたし ○あぶらあげ しょうゆ ☆ほうれんそう さとう ☆キャベツ だしパック ☆えのきたけ
685kcal	631kcal	684kcal

木	金
25	26
○牛乳	○牛乳
やさいとひきにくのなつカレー □ごはん ☆ねごろおおう ○ぶたにく ☆トマト ○とりにく カレールフ ☆かぼちゃ ウスターソース ☆たまねぎ コンソメ ☆なす ナタデココいりフルーツポンチ □ゼリー ☆パイ ○かんとん ☆もも ☆みかん ☆ナタデココ	□こくとうパン タイピーエン ○ぶたにく ☆にんじん ○いか ☆しょうが ○うすらだまご □はるさめ ☆はくさい ざけ ☆たまねぎ ちゅうかだし ☆チンゲンサイ こしょう ☆キャベツ ※かぼちゃコロッケ
686kcal	726kcal



8月使用予定の
市内産・県内産野菜と果物
じゃがいも、玉ねぎ、なす
かぼちゃ、トマト、ゴーヤ
ねごろ大唐、冬瓜

岩出市産野菜が使われている白にはぞうへいちゃんのイラストをのせています。太字になっている野菜が岩出市産のものです。

さがしてみてね

※給食では、市内産、県内産のものを多く使用することで地産地消を進めています。

□・・き (ねつやちからのもとになる) ○・・あか (ち、にく、ほねをつくる) ☆・・みどり (からだのちょうしをととのえる)

* 材料の都合により、献立を変更する場合があります。
* 8月分の給食費引き落としはありませんが、3月で精算させていただきます。
* 未納の方については、和歌山簡易裁判所に支払督促申立を行いますので、ご注意ください。

日	曜	献立名	
25	木	野菜とひき肉の夏カレー 牛乳 ナタデココ入りフルーツポンチ	野菜とひき肉の夏カレー{豚 鶏 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} ナタデココ入りフルーツポンチ{もも ゼリー(りんご)}
26	金	黒糖パン 牛乳 タイピーエン かぼちゃコロッケ	黒糖パン(小麦) タイピーエン{豚 いか うずら卵(卵) 調味料(小麦 大豆 鶏 ごま)} かぼちゃコロッケ(乳 小麦 大豆)
29	月	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 豆腐ハンバーグ(マーボーソース)	野菜のうま煮{鶏 高野豆腐(大豆) 調味料(小麦 大豆)} 豆腐ハンバーグ{豆腐ハンバーグ(小麦 卵 大豆 鶏 豚) 鶏 豚 調味料(大豆 小麦)}
30	火	コッペパン タルタルソース 牛乳 冬瓜スープ 白身魚フライ	パン(小麦) タルタルソース(卵 りんご) 冬瓜スープ{ベーコン(卵 乳 豚 大豆) 調味料(小麦 大豆 鶏 豚)} 白身魚フライ(小麦 大豆)
31	水	ゴーヤ入りそぼろ丼 牛乳 煮びたし	ゴーヤ入りそぼろ丼{豚 鶏 卵 調味料(小麦 大豆)} 煮びたし{油揚げ(大豆) 調味料(小麦 大豆 さば)}

アレルギー物質を含む食品の表示(対象原材料28品目)を基本に表示しています。

卵 乳 小麦 そば 落花生 えび かに あわび いか いくら オレンジ キウイ 牛肉 くるみ アーモンド
さけ さば 大豆 鶏肉 豚肉 まつたけ もも やまいも りんご ゼラチン バナナ ごま カシューナッツ

* 牛乳は、アレルギー物質ですが常時使用していますので、表示をしていません。

* (無)・・・対象原材料28品目が食品に含まれていないことを意味します。

* コンタミネーション(原材料としては使用されていないが、製造工程で混入するおそれがある場合や、わかめ等の海藻類に混入している場合等)については記載していません。

* 一部 商品名を載せています。