



の献立表

八戸学院第二しのめ幼稚園

日／曜	献立名		材料名(昼食)				栄養価		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 － 火 －	ごはん	メロン	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、豚肉、白みそ、油揚げ	トマト、メロン、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、えのき、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、カレー粉	エネルギー	440	kcal
	さわらの照り焼き	牛乳					たんぱく質	20.4	g
	豚肉とトマトの炒め物						脂質	13.4	g
	ほうれん草のみそ汁						カルシウム	153	mg
02 － 水 －	ごはん	小魚	米、油、パン粉、小麦粉、ごま	豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、いわし(煮干し)	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ごぼう、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、甘酢	エネルギー	376	kcal
	ごぼうメンチカツ						たんぱく質	14.5	g
	もやしの甘酢和え						脂質	10.7	g
	白菜のみそ汁						カルシウム	152	mg
03 － 木 －	みそラーメン	牛乳	ゆで中華めん、しょうまいの皮、油、ごま、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、白みそ、なると	ブロッコリー、もやし、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、たまねぎ、コーン	本みりん、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	444	kcal
	豆腐しゅうまい						たんぱく質	22.7	g
	ブロッコリーのナムル						脂質	16.1	g
	カスタードプリン						カルシウム	247	mg
04 － 金 －	豚丼	オレンジ	米、油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ	オレンジ、チンゲン菜、キャベツ、たまねぎ、スナップえんどう、とうがん、にんじん、たくあん、しめじ、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん	エネルギー	446	kcal
	チンゲン菜の中華和え	牛乳					たんぱく質	16.1	g
	スナップえんどう						脂質	16.1	g
	冬瓜のみそ汁						カルシウム	179	mg
07 － 月 －	もちごはん	すいか	米、ゆでそうめん、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、かつお節	すいか、オクラ、キャベツ、コーン、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、ケチャップ、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー	464	kcal
	星型ハンバーグ	牛乳					たんぱく質	19.9	g
	キャベツとオクラのおかか和え						脂質	13.8	g
	そうめん汁						カルシウム	163	mg
08 － 火 －	ごはん	小魚	米、砂糖、油、ごま油、ごま	豚肉、卵、しらす干し、白みそ、いわし(煮干し)	いんげん、たまねぎ、にんじん、こまつな、ほうれんそう、しめじ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー	374	kcal
	豚肉の柳川風煮物						たんぱく質	17.7	g
	いんげんとしらすの和え物						脂質	9.4	g
	小松菜のみそ汁						カルシウム	195	mg
09 － 水 －	カレーうどん	ヨーグルト	ゆでうどん、じゃが芋、春巻きの皮、油、すりごま、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、油揚げ	バナナ、だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし	かつお・昆布だし汁、甘酢、カレールウ、しょうゆ、食塩	エネルギー	401	kcal
	焼き春巻き						たんぱく質	17.3	g
	大根のごま酢和え						脂質	16.2	g
	バナナ						カルシウム	153	mg
10 － 木 －	ごはん	牛乳	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、油揚げ	にんじん、こまつな、えのきたけ、いんげん、ひじき、にんにく	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー	407	kcal
	あじの香り焼き						たんぱく質	19.0	g
	ひじきの五目煮						脂質	9.6	g
	豆腐のみそ汁						カルシウム	216	mg
11 － 金 －	給食なし日								

だんだんと暑い日が増え、夏の訪れを感じるこの頃。暑い日が続くと体が疲れやすくなり、食欲もなくなりがちになります。夏バテや熱中症の予防のためにも食事と水分をしっかりとりましょう。

7月25日の献立「家常豆腐」は「ジャーチャンドウフ／かじょうどうふ」と読みます。家常豆腐は中国の家庭料理で、揚げた豆腐を野菜や肉と一緒に炒める料理です。「家常」は中国語で「家庭的、家庭の日常」という意味があり、それぞれの家庭で常備している、または手に入りやすい食材や調味料を用いたシンプルで手軽な家庭料理です。決まったレシピは無く、それぞれの家庭の好みの野菜や肉、味付けで食べられます。給食では白みそやテンメンジャンを使い、みそ味に仕上げています。

日／曜	献立名		材料名(昼食)				栄養価		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
14 － 月 －	ごはん	牛乳	米、砂糖、油、黒ごま	牛乳、牛肉、白みそ、油揚げ	かぼちゃ、れんこん、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、しめじ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー	435	kcal
	牛肉とれんこんの炒め物						たんぱく質	16.9	g
	大学かぼちゃ						脂質	12.0	g
	チンゲン菜のみそ汁						カルシウム	160	mg
15 － 火 －	ごはん	オレンジ	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ちくわ	オレンジ、オクラ、にんじん、コーン、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、焼きのり、しょうが	めんつゆ、しょうゆ、酢、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー	432	kcal
	油淋鶏	牛乳					たんぱく質	21.0	g
	オクラとちくわののり和え						脂質	10.7	g
	わかめスープ						カルシウム	158	mg
16 － 水 －	給食なし日								
17 － 木 －	しょうゆラーメン		ゆで中華めん、砂糖、ごま油、油	ヨーグルト、卵、豚肉、ツナ油漬缶、うなぎ蒲焼、なると	ごぼう、コーン、きゅうり、ねぎ、にんじん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ、鶏ガラだしの素	エネルギー	388	kcal
	う巻き玉子						たんぱく質	19.6	g
	ごぼうのサラダ						脂質	14.7	g
	ヨーグルト						カルシウム	154	mg
18 － 金 －	ごはん	キウイフルーツ	米、ビーフン、油	さけ、豚肉(肩)、チーズ、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、れんこん、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー	402	kcal
	さけのマヨネーズ焼き	チーズ					たんぱく質	19.0	g
	ビーフン炒め						脂質	9.7	g
	根菜のみそ汁						カルシウム	91	mg
21 － 月 －	海の日								
22 － 火 －	ごはん	牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、さば、豚ひき肉、白みそ、油揚げ	だいこん、キャベツ、にんじん、えのきたけ、いんげん、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー	427	kcal
	さばの青のり焼き						たんぱく質	19.3	g
	大根のそぼろ煮						脂質	15.0	g
	キャベツのみそ汁						カルシウム	149	mg
23 － 水 －	かぼちゃカレーライス	チーズ	米、油、和風ドレッシング	豚肉、チーズ、かつお節	すいか、キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、めかぶわかめ、オクラ	カレールウ	エネルギー	389	kcal
	めかぶのねばねばサラダ						たんぱく質	11.4	g
	スティックきゅうり						脂質	11.8	g
	すいか						カルシウム	111	mg
24 － 木 －	冷やし中華	飲むヨーグルト	ゆで中華めん、ごまドレッシング、砂糖、ごま油、油、すいかロールケーキ	ヨーグルト、卵、豚ひき肉、鶏ひき肉、ハム、ちくわ	ブロッコリー、バナナ、きゅうり、とうがん、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、いんげん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、中華だしの素	エネルギー	465	kcal
	肉団子と冬瓜の煮物	すいか					たんぱく質	22.9	g
	ブロッコリーとちくわのごまサラダ	ロールケーキ					脂質	14.5	g
	バナナ						カルシウム	176	mg
25 － 金 －	ごはん	牛乳	米、じゃがいも、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、ピーマン、カットわかめ、にんにく、しょうが、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、テンメンジャン、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー	423	kcal
	家常豆腐(ジャーチャンドウフ)						たんぱく質	16.8	g
	きゅうりの中華和え						脂質	13.2	g
	じゃが芋のみそ汁						カルシウム	222	mg

※7月24日にはすいかロールケーキが付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

