



令和5年 8月 献立表



学校法人マイトリー学園

日	月	火	水	木	金	土
		1 豚肉オイスター炒め マカロニミート和え コーンサラダ みかん缶 ご飯 362kcal 3.2g 卵・小麦・大豆・ゴマ・コーン	2 一口春巻 焼きそば れんこん金平 白菜ゴマ和え ほうれん草焼売 ご飯 378kcal 3.5g 乳・小麦・大豆・ゴマ	3 すき焼き風煮 花型がんも煮 野菜サラダ ベビーバターコロッケ 卵ロール ご飯 352kcal 3.2g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン	4 星コロッケ キャベツソテー 筑前煮 ツナサラダ 揚げたこ焼き ご飯 344kcal 2.7g 卵・小麦・大豆・魚・山芋・たこ	5
6	7	8 ホキ天野菜あん ミニカフライ ハムサラダ さつま芋甘露煮 ご飯 389kcal 3.2g 卵・乳・小麦・大豆・魚・コーン イカ	9 塩野菜炒め 餃子 枝豆ベーコンソテー ミニハッシュドポテト 白菜おかか和え ご飯 352kcal 3.1g 卵・乳・小麦・大豆・魚	10 白身魚フライ キャベツソテー 竹輪ごま煮 コールスローサラダ 中華ポテト ご飯 365kcal 3.4g 卵・小麦・大豆・魚・ゴマ・コーン	11 山の日	12
13	14	~特別休業日~				19
		15	16	17 豚肉生姜焼き キャベツソテー ソーセージ天 カニ豆サラダ 人参焼売 ご飯 368kcal 3.2g 卵・小麦・大豆・魚・コーン・ゴマ	18 焼き鳥風 キャベツソテー ニラ竹の子炒め キャベツもみ ミニウインナー ご飯 388kcal 3.5g 小麦・大豆・ゴマ	
20	21	22 鯖の塩焼き ひじき煮 タイ風炒め たれ付きミートボール ささみサラダ ご飯 365kcal 3.1g 乳・小麦・大豆・コーン・魚	23 肉詰めいなり煮 大根トマト煮 枝豆サラダ 南瓜焼売 ご飯 389kcal 3.5g 乳・小麦・大豆・魚・コーン	24 もちサクポテト キャベツソテー 野菜炒め カニ風味サラダ しまじろう高野豆腐 ご飯 399kcal 3.1g 卵・小麦・大豆・魚・コーン	25 煮込みハンバーグ スパソテー 白菜と豚肉うま煮 大根水菜サラダ ポムデュセス ご飯 392kcal 3.2g 卵・乳・小麦・大豆・ゴマ 魚・コーン	26
27	28	29 鶏の唐揚げ キャベツソテー ジャーマンポテト 青菜おかか和え 里芋煮 ご飯 391kcal 3.4g 卵・乳・小麦・大豆・魚	30 鯖の味噌煮 切干煮 れんこんそぼろ炒め フロッキーサラダ オレンジ ご飯 366kcal 3.2g 小麦・大豆・魚・コーン	31 エビカツ キャベツソテー 大根コンソメ煮 ツナもやし和え 揚げ焼売 ご飯 388kcal 3.1g 小麦・大豆・魚・コーン イカ・エビ・ゴマ	始業式	

~8月のお話~

厳しい暑さが続きますが、体調は崩されていませんか？夏こそ免疫UPのチャンスです。

夏特有の「夏バテ」は主に温度差が原因で、自律神経の乱れによって引き起こされるものです。自律神経が乱れることで、体温調節ができなくなると同時に、「胃腸の不調」「睡眠障害」などの体調不良を引き起こすこともあります。その夏バテが「夏風邪」を引き起こすことにも繋がります。

そんな夏バテ対策として、もってこいな野菜が夏野菜の代表格である「トマト」と「キュウリ」です！

汗をかいた際に必要なカリウムや、風邪予防のビタミンCなどが含まれています！

また、どちらも水分量が多いため体の熱を冷ます効果があります♪

意識して取り入れることで、免疫UPや夏バテ対策をしましょう！

ご飯(100gあたり)
 カロリー: 160kcal
 たんぱく質: 2.6g
 ※献立表のカロリー、たんぱく質は
 おかずのみのものです。

ズ)はズンドー容器に入った温かい給食です。

※材料の都合により、献立を変更する場合がありますので予めご了承ください。

献立担当は宮崎・高橋です。御意見、御要望がありましたら御一報下さい。

*アレルギー表示に鶏、豚は含まれていませんので、ご不明な点はご連絡下さい。
 ※センターのお米は、国産で毎日精米して安心な物を提供しております。

桐生給食センター TEL54-1614

8/1~8/30 預かり保育給食提供日
 8/31~ 通常給食

