

8月 給食献立表

2025年

3歳児以上

日	曜	昼 食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1 15 29	金	ごはん かじきのおぼろ焼き 南瓜の煮物 三色和え 小松菜と人参のすまし汁	レーズン蒸しまんじゅう なし 牛乳	まかじき・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 薄力粉	削り昆布・西洋かぼちゃ キャベツ・きゅうり・にんじん こまつな・干しぶどう・日本なし	454kcal 19.3g
2 16 30	土	さくらごはん 炒り豆腐 こぶき芋 きゃべつと若めのみそ汁	そぼろおにぎり バナナ 麦茶	豚ひき肉・木綿豆腐 豆みそ・鶏ひき肉	米・車糖・調合油 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ キャベツ・わかめ・バナナ	421kcal 12.8g
4 18	月	ごはん 鮭の塩焼き ベーコンとキャベツ炒め 春雨の和え物 かぼちゃとねぎのみそ汁	マカロニナポリタン スイカ 牛乳	しろさけ・ベーコン 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・調合油・緑豆はるさめ 車糖・ごま油 マロニ・スパゲティ	キャベツ・たまねぎ・きゅうり にんじん・西洋かぼちゃ 根深ねぎ・青ピーマン・すいか	494kcal 22.6g
5 19	火	冷やしきつねうどん 鶏のごま焼き 即席漬け	鮭おにぎり バナナ 牛乳	油揚げ・鶏もも・麦みそ 塩ざけ・普通牛乳	干しうどん・車糖・ごま 調合油・米	根深ねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・バナナ	537kcal 20.3g
6 20	水	とうもろこし御飯 鯖の梅焼き 生揚げの煮物 キャベツのごま和え えのきとほうれん草のみそ汁	豚みそおにぎり なし 牛乳	さわら・生揚げ 淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・車糖・調合油・白ごま 米	スイートコーン・乾しいたけ・しょうが 梅干し・にんじん・キャベツ えのきたけ・ほうれん草 日本なし	562kcal 23.5g
7 28	木	キーマカレー ぶどう豆 織野菜サラダ わかめとオクラのスープ	チヂミ スイカ 牛乳	豚ひき肉・だいず まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・薄力粉・車糖 ごま油・白ごま	たまねぎ・にんじん・青ピーマン 干しぶどう・キャベツ・きゅうり 大根・わかめ・オクラ にら・すいか	463kcal 18.7g
8 22	金	ごはん 鶏肉マーマレード焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のおひたし 茄子と玉ねぎのみそ汁	枝豆おにぎり なし 牛乳	鶏もも・油揚げ かつお削り節・豆みそ 普通牛乳	米・マーマレード なたね油・調合油・車糖	切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・ほうれんそう キャベツ・なす・たまねぎ えだまめ・日本なし	589kcal 21.8g
9 23	土	中華丼 さつまいもの煮物 小松菜の中華和え 豆腐となめこのすまし汁	梅肉おにぎり なし 麦茶	豚もも・絹ごし豆腐	米・なたね油・車糖 かたくり粉・ごま油 さつまいも	たまねぎ・チンゲンサイ こまつな・キャベツ・にんじん なめこ・梅干し・日本なし	489kcal 15.3g
12 26	火	ごはん 豚肉の甘辛炒め 高野豆腐の煮物 トマトとオクラの和え物 きゃべつと椎茸のすまし汁	ぼたぼた焼き バナナ 牛乳	豚もも・凍り豆腐 しらす干し・普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま油 もち米	トマト・オクラ・キャベツ 生しいたけ・焼きのり・バナナ	543kcal 22.1g
13 27	水	雑穀ごはん あじの生姜焼き ひじきの煮物 モロヘイヤのおかか和え もやしと麩のみそ汁	炊き込みごはんおにぎり ゆでとうもろこし 牛乳	まあじ・油揚げ かつお削り節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・普通牛乳	米・きび・押麦・ひえ あわもち・とうもろこし 調合油・車糖・焼きふ	しょうが・ほしひじき・にんじん モロヘイヤ・キャベツ りょくとうもやし・ごぼう 乾しいたけ・スイートコーン	545kcal 23.0g
14 28	木	納豆ごはん 鶏の照り焼き さつまいもレーズン煮 きゃべつとわかめの酢の物 しめじとねぎのみそ汁	焼きおにぎり スイカ 牛乳	糸引き納豆・鶏もも 豆みそ・麦みそ・普通牛乳	米・さつまいも・車糖	オクラ・焼きのり・干しぶどう わかめ・にんじん・キャベツ ぶなしめじ・根深ねぎ・すいか	600kcal 22.2g
21	木	赤飯 タンドリーチキン かぼちゃブルーネ煮 わかめサラダ 人参とオクラのスープ バナナ	ホットケーキ りんごゼリー 牛乳	あずき・鶏もも・ヨーグルト 普通牛乳	米・もち米・ごま・車糖 調合油・薄力粉 有塩バター メープルシロップ	たまねぎ・日本かぼちゃ ブルーネ・カットわかめ キャベツ・にんじん スイートコーン缶詰・オクラ りんご飲料・寒天・バナナ	561kcal 20.4g
25	月	和風ツナスパゲティ 金時豆の煮物 コールスローサラダ チンゲン菜と玉ねぎのスープ	きなこおはぎ スイカ 牛乳	まぐろ缶詰・いんげんまめ きな粉・普通牛乳	マロニ・スパゲティ・なたね油 車糖・米・もち米	たまねぎ・青ピーマン ぶなしめじ・焼きのり・キャベツ きゅうり・にんじん・スイートコーン チンゲンサイ・すいか	553kcal 19.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
509 kcal	19.7 g	12.4 g	164 mg	2.3 mg	132 μg	0.30 mg	0.21 mg	12 mg

※献立は食材の都合により変わることがあります