

8月 給食献立表

2026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	土	ごはん 豚肉と玉ねぎの甘辛炒め 高野豆腐の煮物 わかめの和え物 さつまいもと玉ねぎのみそ汁	きなこおはぎ バナナ 麦茶	豚もも・凍り豆腐 淡色辛みそ・きな粉	米・調合油・車糖 さつまいも・もち米	たまねぎ・わかめ・キャベツ にんじん・スイートコーン・バナナ	529kcal 19.8g
3 17 31	月	ごはん カジキの香味焼き とうがんのそぼろ煮 おくらのおかか和え かぼちゃとしめじのみそ汁	チヂミ スイカ 牛乳	めかじき・鶏ひき肉 ちりめんじゃこ かつお削り節・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・調合油・車糖 かたくり粉・薄力粉・ごま油 白ごま	しょうが・根深ねぎ・とうがん オクラ・にんじん・キャベツ 日本かぼちゃ・ぶなしめじ・にら すいか	410kcal 19.3g
4 18	火	なすのミートソーススパゲッティ ぶどう豆 トマトサラダ モロヘイヤのスープ	しらす焼きおにぎり なし 牛乳	豚ひき肉・だいず しらす干し・普通牛乳	カロ・スパゲティ・調合油 薄力粉・車糖・米	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ 青ピーマン・なす・トマト缶詰 干しぶどう・トマト・きゅうり・オクラ モロヘイヤ・根深ねぎ・日本なし	560kcal 21.9g
5 19	水	ごはん さわらの南蛮漬け 南瓜の煮物 和風サラダ ほうれん草ともやしのすまし汁	焼肉おにぎり スイカ 牛乳	さわら・豚ひき肉 普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖	にんじん・たまねぎ・青ピーマン 西洋かぼちゃ・キャベツ・きゅうり ほうれんそう・りょくとうもやし しょうが・すいか	560kcal 20.1g
6 20	木	ごはん 鶏肉のカレー焼き ナスの味噌炒め き야べつのおひたし なめこ汁	かぼちゃのきな粉あえ ごまいりこ 牛乳	鶏もも・麦みそ・しらす干し かつお削り節・きな粉 煮干し・普通牛乳	米・薄力粉・調合油・車糖 ごま	なす・にんじん・キャベツ・なめこ 根深ねぎ・日本かぼちゃ	515kcal 21.4g
7 21	金	納豆ごはん 鮭の西京焼き 切干大根の煮物 繊維菜サラダ わかめとうもろこしのすまし汁	五平もち なし 牛乳	糸引き納豆・べにざけ 豆みそ・油揚げ・普通牛乳	米・車糖・調合油 とうもろこし・もち米・白ごま かたくり粉	こまつな・根深ねぎ・焼きのり 切干しだいこん・にんじん 刻み昆布・キャベツ・きゅうり りょくとうもやし・カットわかめ 日本なし	599kcal 24.8g
8 22	土	マーボー丼 さつまいもの煮物 判三すー 小松菜とき야べつのスープ	チキンライスおにぎり バナナ 麦茶	木綿豆腐・豚ひき肉 豆みそ・麦みそ・鶏ひき肉	米・調合油・かたくり粉 ごま油・さつまいも・車糖	しょうが・にんじん・乾しいたけ 青ピーマン・りょくとうもやし きゅうり・こまつな・キャベツ たまねぎ・バナナ	527kcal 15.2g
10 24	月	ごはん 豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ほうれん草のごま和え 麩・わかめ・玉ねぎのみそ汁	鶏ごぼうおにぎり スイカ 牛乳	豚もも・油揚げ 淡色辛みそ・鶏ひき肉 普通牛乳	米・調合油・車糖・ごま 焼きふ	たまねぎ・しょうが・ほしひじき にんじん・ほうれんそう・キャベツ カットわかめ・ごぼう・すいか	785kcal 16.3g
12 26	水	夏野菜のカレーライス 金時豆の煮物 冷やしトマト 冬瓜とうもろこしのスープ	レーズン蒸しまんじゅう なし 牛乳	豚もも・普通牛乳 いんげんまめ	米・調合油・薄力粉 有塩バター・車糖 とうもろこし	たまねぎ・にんじん・ズッキーニ 西洋かぼちゃ・りんご・トマト とうがん・干しぶどう・日本なし	590kcal 18.9g
13	木	雑穀ごはん 鶏肉の磯辺焼き ゴーヤチャンプル 春雨の和え物 椎茸とねぎのみそ汁	中華おこわ スイカ 牛乳	鶏もも・木綿豆腐 豚ひき肉・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・車糖 調合油・緑豆はるさめ ごま油・もち米	あおのり・にがうり・にんじん きゅうり・生しいたけ・根深ねぎ 乾しいたけ・すいか	656kcal 26.1g
14 28	金	冷やしねばねばうどん さばの竜田揚げ 小松菜のおひたし	枝豆おにぎり なし 牛乳	まさば・かつお節 普通牛乳	干しうどん・かたくり粉 調合油・米	カットわかめ・オクラ・なめこ にんじん・根深ねぎ・しょうが こまつな・キャベツ・えだまめ 日本なし	539kcal 20.8g
25	火	ごはん 鶏肉の幽庵焼き 生揚げの煮物 三色和え 茄子とオクラのすまし汁	鮭おにぎり バナナ 牛乳	鶏もも・生揚げ・塩ざけ 普通牛乳	米・車糖・調合油・白ごま ごま油・ごま	レモン・にんじん・キャベツ きゅうり・なす・オクラ・バナナ	612kcal 23.9g
27	木	★誕生会★ 赤飯 真珠蒸し かぼちゃブルー煮 コールスローサラダ 春雨スープ・バナナ	ドーナツ りんごゼリー 牛乳	あずき・豚ひき肉 鶏ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳	米・もち米・ごま・パン粉 ごま油・車糖・なたね油 緑豆はるさめ・薄力粉 有塩バター・調合油	たまねぎ・しょうが 西洋かぼちゃ・ブルー ン キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・ほうれんそう・バナナ りんご飲料・寒天	638kcal 17.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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
564 kcal	20.1 g	17.1 g	170 mg	2.3 mg	148 μg	0.29 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