

8月 給食献立表

2025年

3歳児未満 3歳児以上

日	曜	昼 食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質	
1 15 29	金 金 金	ハヤシライス 粉ふきいも 小松菜のおつゆ	味噌たんぽ フルーツ（リンゴ） 牛乳	豚もも・麦みそ 普通牛乳	米・じゃがいも 車糖	たまねぎ・にんじん ぶなしめじ・こまつな りんご	ハヤシルウ・食塩 こいくちしょうゆ 本みりん・清酒	473kcal 18.6g	566kcal 22.4g
2 16 30	土 土 土	焼肉丼 さつまいもの甘辛生姜煮 豆腐のおつゆ	そぼろおにぎり フルーツ（メロン） 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐 鶏ひき肉 普通牛乳	米・車糖 さつまいも	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・しょうが にんにく・ほうれんそう 焼きのり・メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	483kcal 22.8g	577kcal 27.4g
4 18	月 月	ごはん 豚肉しょうが焼き さつまいもブルーン煮 小松菜ののり和え 豆腐の味噌汁	きなこおはぎ フルーツ（メロン） 牛乳	豚もも・絹ごし豆腐 麦みそ・きな粉 普通牛乳	米・調合油 さつまいも・車糖	しょうが・ブルーン レモン・こまつな にんじん・キャベツ 焼きのり・わかめ 根深ねぎ・メロン	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩	445kcal 17.2g	532kcal 20.7g
5 19	火 火	納豆ごはん 鮭の風味焼き 梅煮ごぼう 和風サラダ きのこ汁	大学イモ フルーツ 牛乳	糸引き納豆・しらす べにざけ ちりめんじゃこ 普通牛乳	米・ごま・車糖 ごま油・さつまいも 調合油	こねぎ・根深ねぎ ごぼう・刻み昆布 梅干し・にんじん きゅうり・キャベツ たまねぎ・生いたけ ほうれんそう ほんしめじ・えのきたけ メロン	こいくちしょうゆ 本みりん・食塩 穀物酢	422kcal 18.8g	503kcal 22.2g
6 20	水 水	ごはん 鶏肉のBBQソース 青海苔粉ふきいも もやしの海苔和え かぼちゃの味噌汁	寒天ゼリ(りんご) 牛乳	鶏もも・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 じゃがいも・ごま ごま油	にんにく・あおのり だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・日本かぼちゃ たまねぎ・寒天 りんご飲料・みかん缶詰 もも缶詰	清酒・ケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 食塩	371kcal 14.6g	443kcal 17.7g
7	木	ごはん キーマカレー ブロッコリー 春雨とわかめのおつゆ	黒糖蒸しパン フルーツ（バナナ） 牛乳	鶏ひき肉・豆乳 普通牛乳	米・調合油 普通はるさめ おろけ・ミックス 黒砂糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー・わかめ 根深ねぎ・干しぶどう バナナ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	444kcal 15.3g	536kcal 18.4g
8	金	海苔の佃煮ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃのブルーン煮 ねばねば和え なすの味噌汁	コーンパン フルーツ 牛乳	まさば 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 おろけ・ミックス 無塩バター	焼きのり・日本かぼちゃ ブルーン・にんじん こまつな・キャベツ・なす たまねぎ・ほうれんそう ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・りんご	こいくちしょうゆ 食塩	436kcal 17.2g	524kcal 20.9g
9 23	土 土	チキンライス ほうれん草のごまあえ わかめのおつゆ	2色おはぎ フルーツ 牛乳	鶏もも・きな粉 普通牛乳	米・調合油・車糖 ごま	たまねぎ・ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾞﾙ ほうれんそう・にんじん キャベツ・わかめ 根深ねぎ ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・すいか	ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ	470kcal 14.3g	564kcal 17.2g
12 26	火 火	ビビンバ風ごはん れんこんの金平 春雨のおつゆ	けんさん焼き フルーツ 牛乳	豚ひき肉・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 ごま・調合油 普通はるさめ	にんにく・しょうが りょくとうもやし ほうれんそう・にんじん れんこん・メロン	こいくちしょうゆ 清酒・穀物酢 本みりん・食塩	471kcal 15.4g	563kcal 18.4g
13 27	水 水	ごはん 鶏のつくね焼き さつまいもレーズン煮 拌三絲 もやしの味噌汁	パインケーキ フルーツ 牛乳	鶏ひき肉 木綿豆腐・麦みそ 油揚げ・普通牛乳	米・車糖 さつまいも 緑豆はるさめ ごま油 おろけ・ミックス 無塩バター	しょうが・干しぶどう レモン・きゅうり キャベツ・にんじん だいずもやし・たまねぎ パインアップル缶詰 メロン	食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ	514kcal 15.4g	612kcal 18.3g
14 28	木 木	麻婆丼 かぼちゃのブルーン煮 すまし汁	恐竜の卵 フルーツ 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま油・車糖 かたくり粉・白玉粉 黒砂糖	にんにく・しょうが にんじん・根深ねぎ 日本かぼちゃ・ブルーン ｽｲｰﾄｺｰﾝ・カットわかめ すいか	こいくちしょうゆ 清酒・食塩 ベーキングパウダー	500kcal 17.1g	595kcal 20.7g
21	木	キーマカレー ブロッコリー 春雨とわかめのおつゆ	黒糖蒸しパン フルーツ（バナナ） 牛乳	鶏ひき肉・豆乳 普通牛乳	調合油 普通はるさめ おろけ・ミックス 黒砂糖	しょうが・にんにく たまねぎ・にんじん 青ピーマン・トマト缶詰 ブロッコリー・わかめ 根深ねぎ・干しぶどう バナナ	カレールウ・食塩 こいくちしょうゆ	321kcal 13.1g	388kcal 15.8g
22	金	海苔の佃煮ご飯 鯖の塩焼き かぼちゃのブルーン煮 ねばねば和え なすの味噌汁	コーンカップパン フルーツ 牛乳	まさば 挽きわり納豆 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖 おろけ・ミックス 無塩バター	焼きのり・日本かぼちゃ ブルーン・にんじん こまつな・キャベツ・なす たまねぎ・ほうれんそう ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・りんご	こいくちしょうゆ 食塩	436kcal 17.2g	524kcal 20.9g
25 月	月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け 大根の土佐煮 きゅうりとキャベツの塩 昆布和え なすの味噌汁	シュガートースト フルーツ 牛乳	あこうだい かつお削り節 油揚げ・麦みそ 普通牛乳	米・車糖・ごま油 食パン 無塩バター グラニュー糖	ふりかけ・しょうが・大根 にんじん・きゅうり キャベツ・みょうが 塩昆布・なす・たまねぎ ほうれんそう・すいか	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩	384kcal 15.8g	464kcal 18.8g

☆ 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	食塩相当量
540 kcal	20.6 g	14.4 g	199 mg	1.9 mg	156 μg	0.30 mg	0.27 mg	14 mg	1.4 g

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。