

2025年

8月 1日 ～ 30日 給食献立表

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
1 金	米飯 ポークチャップ 春雨マヨサラダ わかめと豆腐のスープ	牛乳 果物(りんご) 牛乳 野菜ドーナツ	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 ロースハム・木綿豆腐 魚肉ソーセージ	米・調合油・普通はるさめ・マヨネーズ 車糖・ホットケーキミックス	りんご・たまねぎ・にんじん・乾しいたけ きゅうり・カットわかめ・えのきたけ ブロッコリー
2 土	肉うどん もやしの中華和え バナナ	麦茶 オレンジ 麦茶 味しらべ	牛もも・蒸しかまぼこ	うどん・ごま・車糖・ごま油・ビスケット	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん バナナ
4 月	米飯 さけの塩焼き 肉じゃが みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・しろさけ・牛もも・麦みそ ゼラチン	米・じゃがいも・調合油・車糖	バナナ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース キャベツ・えのきたけ・カットわかめ ぶどう飲料
5 火	米飯 鶏天 キャベツの中華和え 豆腐とえのきのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 ジャムサンド	普通牛乳・鶏むね・まぐろ缶詰 木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・薄力粉 かたくり粉・ごま・ごま油・車糖・食パン いちごジャム・マーガリン	キャベツ・きゅうり・にんじん・塩昆布 えのきたけ・にんじん
6 水	米飯 トマトすき焼き マカロニサラダ 野菜スープ	牛乳 みかんゼリー 牛乳 しらすパイ	普通牛乳・ゼラチン・牛かた・木綿豆腐 ロースハム・しらす干し パルメザンチーズ	米・調合油・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・パイ皮	みかん缶詰・ぶどう飲料・にんじん・はくさい こねぎ・トマト・きゅうり・たまねぎ スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ あおのり
7 木	米飯 豚肉とニラの炒め物 切干し大根の酢物 ごま味噌スープ	牛乳 オレンジ 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・まさば	米・車糖・調合油・ごま・ごま油	バレンシアオレンジ・にら・たまねぎ 切干しだいこん・きゅうり・にんじん ほんしめじ・こねぎ
8 金	牛丼 もやしのごま酢和え すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰 ゼラチン	ビスケット・米・車糖・ごま・焼きふ いちごジャム	たまねぎ・生しいたけ・さやいんげん ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり えのきたけ・わかめ
9 土	みそラーメン ブロッコリーの梅肉和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ばたばた焼き	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ブロッコリー・にんじん 梅干し・バナナ
12 火	米飯 魚のパン粉焼き ほうれん草とエノキの胡麻和え コンソメスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 きなこトースト	ゼラチン・普通牛乳・まだら パルメザンチーズ・きな粉	米・マーガリン・パン粉・ごま・車糖 食パン・マーガリン	いちご・パセリ・ほうれんそう・にんじん えのきたけ・キャベツ・にんじん・たまねぎ ほんしめじ
16 土	スパゲティ・ミートソース キャベツのごま酢あえ 豆腐のスープ	麦茶 オレンジ 牛乳 源氏パイ	鶏ひき肉・木綿豆腐・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・ごま ビスケット	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん トマト缶詰・グリーンピース・キャベツ・きゅうり こねぎ
18 月	米飯 さばの竜田揚げ ナムル みそ汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・まさば・木綿豆腐・麦みそ きな粉	コーンフレーク・米・かたくり粉・調合油 ごま・車糖・ごま油・薄力粉	しょうが・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ・たまねぎ
19 火	米飯 麻婆豆腐 春雨の中華和え チンゲン菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 じゃこおにぎり	普通牛乳・木綿豆腐・鶏ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・しらす干し	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 普通はるさめ・ごま	りんご・こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん きゅうり・チンゲンサイ・生しいたけ・たまねぎ こまつな・梅干し
20 水	米飯 豚のしょうが焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁	麦茶 牛乳かん 牛乳 コーンマヨパン	普通牛乳・豚もも・かつお節・麦みそ	車糖・米・調合油・ホットケーキミックス	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・こねぎ しょうが・にんじん・ブロッコリー・はくさい えのきたけ・カットわかめ・スイートコーン
21 木	米飯 中華風つくね 厚揚げと小松菜の煮物 白菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 にんじんスコーン	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・厚揚げ ベーコン・パルメザンチーズ	マカロニ・スパゲッティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・ごま油・ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・キャベツ・にら・こまつな・にんじん ほんしめじ・えのきたけ・はくさい
22 金	豚バラごぼう丼 もやしと塩昆布の和え物 みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 黒ごまボンデケーキ	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま油・ごま・白玉粉 ホットケーキミックス・じゃがいも・調合油	バナナ・たまねぎ・しょうが・ごぼう ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・えのきたけ・カットわかめ
23 土	ちゃんぽん ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ミニサラダ	豚もも・蒸しかまぼこ	中華めん・調合油・ごま・車糖 ビスケット	寒天・りんご飲料・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・スイートコーン ほうれんそう・バレンシアオレンジ
25 月	米飯 さばの梅おかか焼き ほうれん草の納豆和え みそ汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 にんじんホットケーキ	ヨーグルト・まさば・かつお削り節 挽きわり納豆・麦みそ・普通牛乳	車糖・米・じゃがいも・ホットケーキミックス 調合油	梅干し・しそ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・たまねぎ・カットわかめ
26 火	コッペパン 鮭のポテマヨチーズ焼き コールスローサラダ 豆乳スープ	牛乳 みかんゼリー 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・ゼラチン・しろさけ チーズブレッド・ベーコン・豆乳 アイスクリーム	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉	みかん缶詰・たまねぎ・にんじん・こねぎ キャベツ・きゅうり・トマト・スイートコーン缶詰 大根・ほんしめじ
27 水	ハヤシライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 鮭おにぎり	普通牛乳・牛もも・べにぎけ	米・じゃがいも・調合油・車糖・ごま	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン・カットわかめ・こねぎ・しそ
28 木	米飯 みそマヨチキン 和風サラダ みそ汁	牛乳 ぶどうかん 牛乳 豆腐ドーナツ(HM)	普通牛乳・鶏もも・麦みそ・木綿豆腐 絹ごし豆腐・きな粉	米・車糖・ホットケーキミックス・調合油	ぶどう飲料・寒天・キャベツ・にんじん ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・たまねぎ・こねぎ
29 金	わかめごはん チキンチキンごぼう チップスサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 プチケーキ	普通牛乳・鶏もも・豆乳・ホイップクリーム	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ポテトチップス・薄力粉	カットわかめ・ごぼう・にんじん・グリーンピース きゅうり・キャベツ・スイートコーン・ブロッコリー たまねぎ・ほんしめじ・バレンシアオレンジ バナナ・みかん缶詰・キウイフルーツ

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
501 kcal	19.7 g	16.4 g	261 mg	1.6 mg	213 μg	0.31 mg	0.40 mg	29 mg	3.6 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。