

2026年

8月 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	土	スパゲティ・ミートソース ブロッコリーのツナマヨサラダ 野菜スープ	麦茶 バナナ 麦茶 味しらべ	鶏ひき肉・まぐろ缶詰	マカロニ・スパゲティ・塩せんべい	バナナ・たまねぎ・ほんしめじ・トマト缶詰 ブロッコリー・にんじん・スイートコーン・キャベツ えのきたけ
3	月	米飯 鮭のちゃんちゃん焼き もやしの中華和え すまし汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 サンドイッチ	普通牛乳・しろさけ・麦みそ ロースハム	コーンフレーク・米・車糖・ごま・ごま油 焼きふ・食パン・マーガリン	キャベツ・にんじん・たまねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・えのきたけ わかめ
4	火	米飯 タンドリーチキン 切り干し大根のサラダ きのこスープ	牛乳 青りんごゼリー 牛乳 ロククッキー	普通牛乳・鶏もも・ヨーグルト まぐろ缶詰	米・薄力粉・有塩バター・車糖 コーンフレーク	寒天・りんご飲料・にんにく・しょうが 切干しだいこん・きゅうり・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・ほんしめじ・こねぎ 干しぶどう
5	水	米飯 豆腐つくね ほうれん草とエノキの胡麻和え みそ汁	牛乳 オレンジ 牛乳 ごまスコーン	普通牛乳・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 麦みそ	米・かたくり粉・車糖・ごま・焼きふ ホットケーキミックス・調合油	バレンシアオレンジ・こねぎ・しそ・えだまめ しょうが・ほうれんそう・えのきたけ・にんじん たまねぎ・カットわかめ
6	木	米飯 ポークチャップ 春雨の酢の物 わかめと豆腐のスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 塩昆布とツナのおにぎり	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 ロースハム・木綿豆腐・まぐろ缶詰	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 普通はるさめ・ごま・車糖	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・きゅうり にんじん・カットわかめ・塩昆布・梅干し
7	金	塩豚丼 和風サラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 焼きチュロス	普通牛乳・豚もも・麦みそ・絹ごし豆腐	米・ごま油・ホットケーキミックス・調合油	りんご・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・キャベツ・にんじん カットわかめ・スイートコーン缶詰・えのきたけ
8	土	ちゃんぽん 小松菜のおかか和え バナナ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ぼたぼた焼き	豚もも・蒸しかまぼこ・かつお削り節	中華めん・調合油・車糖・塩せんべい	オレンジ飲料・寒天・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 こまつな・バナナ
10	月	米飯 魚の梅おかか焼き 肉じゃが みそ汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ポテトフライ	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節・牛かた・麦みそ	米・じゃがいも・調合油・車糖	いちご・梅干し・しそ・たまねぎ・にんじん さやえんどう・ほんしめじ・こねぎ
17	月	米飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 たくあんのおにぎり	普通牛乳・きな粉・しろさけ さつま揚げ・麦みそ・かつお削り節	マカロニ・スパゲティ・車糖・米・車糖 焼きふ・ごま油・ごま	にんじん・切干しだいこん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・カットわかめ たくあん漬け・しそ
18	火	米飯 中華風つくね もやしとニラの炒め物 チンゲン菜のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 黒ごまボンデケーキ	普通牛乳・鶏ひき肉・魚肉ソーセージ	車糖・米・かたくり粉・ごま油・調合油 白玉粉・ホットケーキミックス・じゃがいも ごま	寒天・みかん缶詰・たまねぎ・キャベツ・にら ブラックマッペもやし・にんじん チンゲンサイ・にんじん・生しいたけ
19	水	豚バラごぼう丼 キャベツとひじきのサラダ みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 いちごババロア	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰・麦みそ	米・車糖・ごま・いちごジャム	りんご・たまねぎ・しょうが・ごぼう・こねぎ キャベツ・にんじん・おかひじき・スイートコーン はくさい・えのきたけ・カットわかめ・いちご
20	木	米飯 麻婆茄子 もやしと塩昆布の和え物 わかめとえのきのスープ	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 にんじんカップケーキ	ヨーグルト・鶏ひき肉・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳・豆乳	車糖・米・ごま油・かたくり粉・ごま 薄力粉・調合油	バナナ・なす・こねぎ・しょうが・にんにく にんじん・ブラックマッペもやし・にんじん きゅうり・塩昆布・カットわかめ・えのきたけ たまねぎ
21	金	わかめごはん ヤンニョムチキン チップスサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏もも	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・ポテトチップス・じゃがいも	カットわかめ・きゅうり・キャベツ・スイートコーン にんじん・たまねぎ・ブロッコリー バレンシアオレンジ・もも缶詰 キウイフルーツ・バインアップル缶詰・りんご バナナ・みかん缶詰
22	土	みそラーメン ほうれん草のごまあえ オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 源氏パイ	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・パイ皮	寒天・りんご飲料・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・ほうれんそう・にんじん バレンシアオレンジ
24	月	米飯 牛肉のカラフル炒め 春雨の中華和え 豆腐のスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・牛かた・ロースハム 木綿豆腐・バルメザンチーズ	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 普通はるさめ・ごま・ごま油・食パン	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・きゅうり・にんじん・にんじん こねぎ
25	火	米飯 さばの南蛮漬け 納豆和え すまし汁	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 小松菜のおにぎり	普通牛乳・まさば・挽きわり納豆 しらす干し・ベーコン	米・薄力粉・調合油・車糖・焼きふ ごま油	ぶどう飲料・寒天・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・ほうれんそう ブラックマッペもやし・えのきたけ・わかめ こまつな
26	水	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 麩ラスク 牛乳 2色ゼリー	普通牛乳・豚もも・ゼラチン	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 じゃがいも・車糖・ごま	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ほしひじき きゅうり・スイートコーン・カットわかめ・こねぎ ぶどう飲料
27	木	中華丼 切干し大根のナムル もやしのスープ	牛乳 オレンジ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ まぐろ缶詰・アイスクリーム	米・調合油・かたくり粉・ごま・車糖 ごま油	バレンシアオレンジ・はくさい・にんじん きくらげ・生しいたけ・チンゲンサイ・しょうが 切干しだいこん・きゅうり ブラックマッペもやし・にんじん・にら
28	金	コッペパン 鮭のボテマヨチーズ焼き スパゲティサラダ 豆乳スープ	麦茶 ヨーグルト 牛乳 焼きビーフン	ヨーグルト・しろさけ・チーズブレッド ロースハム・ベーコン・豆乳・普通牛乳 豚もも	車糖・コッペパン・じゃがいも かたくり粉・マカロニ・スパゲティ・ビーフン ごま油	たまねぎ・にんじん・こねぎ・きゅうり・大根 ほんしめじ・ブロッコリー・キャベツ・きくらげ
31	月	米飯 カレームニエル ブロッコリーの胡麻マヨサラダ コンソメスープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 お好みパン	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節	米・薄力粉・マーガリン・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	いちご・ブロッコリー・にんじん・スイートコーン トマト・ほんしめじ・たまねぎ・にんじん キャベツ・あおのり

☆ 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	食物繊維	食塩相当量
476 kcal	19.1 g	13.9 g	245 mg	1.7 mg	219 μg	0.31 mg	0.40 mg	29 mg	3.9 g	1.9 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。