

2025年

8月 給食献立表

3歳以上児

| 日 曜  | 屋 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                                                                                              | 栄養量                                                            |
|------|-----------------------------------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1 金  | キーマカレー<br>にんじんポタージュ<br>夏野菜サンサラダ<br>みかんゼリー           | 牛乳<br>いかもろそうめんおやき   | 牛ひき・豚ひき・調製豆乳・牛乳<br>ロールいか                                           | 米・油・はちみつ・オリーブ油<br>カットゼリー・そうめん・砂糖<br>かたくり粉                                   | たまねぎ・にんじん・赤ピーマンズライス<br>黄ピーマンズライス・コーン・きゅうり・トマト<br>レモン・みかん缶・しょうが                                          | エネルギー(kcal) 684<br>たんぱく質(g) 21.4<br>脂質(g) 19.4<br>食塩相当量(g) 2.6 |
| 2 土  | あんかけ焼きそば<br>もやしスープ おさつ春巻<br>フルーツカクテル                | 牛乳<br>おいなり風おにぎり     | 豚ももスライス・むきえび・ウインナー<br>ダイスチーズ・牛乳・刻み油揚げ<br>しらす干し                     | 蒸し中華めん・砂糖・ごま油<br>かたくり粉・油・さつまいもダイス<br>マヨネーズ・はるまきの皮・揚げ油・米<br>白いりごま            | はくさい・チンゲン菜・にんじん・もやし<br>えのきたけ・絹さや・たまねぎ・ひわ吉<br>白桃缶・洋なし缶                                                   | エネルギー(kcal) 664<br>たんぱく質(g) 25.2<br>脂質(g) 19.1<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 3 日  | ごはん わかめスープ<br>チキンケチャップ煮<br>やさしいチーズ炒め パナナ            | 牛乳<br>中華ねじり揚げ       | カットわかめ・鶏もも40g・ツナ<br>ミックスチーズ・牛乳                                     | 米・白いりごま・砂糖<br>食塩不使用バター・小麦粉・強力粉<br>油・黒いりごま・揚げ油                               | にんじん・長ねぎ・たまねぎ・ほうれんそう<br>コーン・かぼちゃスライス・ばなな                                                                | エネルギー(kcal) 587<br>たんぱく質(g) 20.1<br>脂質(g) 18.0<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 4 月  | ごはん みそ汁<br>かじきカレー竜田<br>さっぱりサラダ<br>キウイフルーツ           | 牛乳<br>ツナマヨパン        | カットわかめ・刻み油揚げ<br>淡色辛みそ・めかじき切身40g・牛乳<br>ツナ                           | 米・チルドポテト・かたくり粉・揚げ油<br>春雨・砂糖・油・小麦粉・マヨネーズ                                     | しょうが・むきえだまめ・みょうが・きゅうり<br>にんじん・レモン・キウイフルーツ・コーン                                                           | エネルギー(kcal) 596<br>たんぱく質(g) 22.7<br>脂質(g) 17.5<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 5 火  | ガバオ親子丼<br>野菜たっぷりみそ汁<br>夏どうふ そらいろゼリー                 | 牛乳<br>おやつナポリタン      | 鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ<br>淡色辛みそ・絹ごし豆腐・むきえび<br>杏仁豆腐・牛乳・ウインナー<br>パルメザンチーズ  | 米・油・砂糖・カットゼリー・スパゲティ<br>食塩不使用バター                                             | たまねぎ・ピーマンズライス<br>赤ピーマンズライス・黄ピーマンズライス<br>ズッキーニ・ダイス・なす・かぼちゃスライス<br>アスパラガス・みょうが・とうがん・オクラ                   | エネルギー(kcal) 591<br>たんぱく質(g) 26.6<br>脂質(g) 14.4<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 6 水  | ごはん ちゅうかスープ<br>エビと豆腐のチリソース<br>パンパンサラダ パナナ           | 牛乳<br>ふんわりナゲット      | むきえび・木綿豆腐・鶏ささみ<br>淡色辛みそ・牛乳・鶏ひき肉                                    | 米・かたくり粉・油・砂糖・ごま油<br>マヨネーズ・ねりごま・揚げ油                                          | しめじ・たけのこ・にんじん・長ねぎ<br>たまねぎ・キャベツ・きゅうり・コーン<br>ばなな                                                          | エネルギー(kcal) 584<br>たんぱく質(g) 29.0<br>脂質(g) 16.6<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 7 木  | サラダみぞれうどん<br>まめびよ ずば焼き鳥<br>牛乳かんフルーツ                 | 牛乳<br>ごはんおやき        | しらす干し・鶏糸卵・まめびよココア味<br>鶏もも40g・牛乳・粉寒天<br>ローズハムスライス・ミックスチーズ           | うどん冷凍・砂糖・油・かたくり粉・米<br>白いりごま                                                 | トマト・きゅうり・だいごんおろし・長ねぎ<br>パイン缶・マンゴー・ほうれんそう                                                                | エネルギー(kcal) 626<br>たんぱく質(g) 25.6<br>脂質(g) 20.0<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 8 金  | ごはん 夏野菜の豚汁<br>カレイフレーク揚げ<br>五目ひじき オレンジ               | 牛乳<br>ホットケーキ        | 豚ももスライス・淡色辛みそ<br>かじき切身40g・干しひじき・厚揚げ<br>牛乳・ホップクリーム                  | 米・小麦粉・てんぷら粉<br>コーンフレーク・揚げ油・ごま油・砂糖<br>ホットケーキミックス・油<br>オレンジマーマレード             | なす・ズッキーニ・ダイス・かぼちゃダイス<br>にんじん・たけのこ水煮・グリーンピース<br>オレンジ                                                     | エネルギー(kcal) 619<br>たんぱく質(g) 25.7<br>脂質(g) 15.9<br>食塩相当量(g) 2.2 |
| 9 土  | ごはん たまごスープ<br>豚小間トンポーロウ<br>カニかまサラダ<br>キウイフルーツ       | 牛乳<br>ぎよニソお好み焼き     | 卵・豚ももスライス・カニ風味フレーク<br>カットわかめ・牛乳・魚肉ソーセージ<br>ミックスチーズ                 | 米・かたくり粉・ごま油・白いりごま<br>三温糖・砂糖・チルドポテト・小麦粉<br>油・マヨネーズ                           | 大根・にんじん・にら・長ねぎ・キャベツ<br>きゅうり・コーン・キウイフルーツ<br>マヨネーズ                                                        | エネルギー(kcal) 569<br>たんぱく質(g) 23.3<br>脂質(g) 18.4<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 10 日 | ごはん コンソメスープ<br>コーンコロケ<br>なっぺのり和え パナナ                | 牛乳<br>ビスケットスコーン     | 牛ひき・豚ひき・刻みのり・牛乳<br>プレーンヨーグルト                                       | 米・チルドポテト・小麦粉・パン粉<br>揚げ油・ホットケーキミックス<br>食塩不使用バター                              | えのきたけ・コーン・絹さや・たまねぎ<br>チンゲン菜・もやし・にんじん・ばなな                                                                | エネルギー(kcal) 597<br>たんぱく質(g) 15.6<br>脂質(g) 16.2<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 11 月 | ハヤシライス<br>やさしいきのこスープ<br>とりやさしいごまマヨ和え<br>かき氷ゼリー      | 牛乳<br>おさかな揚げパン      | 牛ももスライス・鶏ささみ・牛乳<br>魚肉ソーセージ                                         | 米・油・小麦粉・マヨネーズ<br>白すりごま・砂糖・クールゼリーの素<br>水みつブルーハワイ<br>ホットケーキミックス・揚げ油<br>グラニュー糖 | たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰<br>キャベツ・しめじ・えのきたけ・にんじん<br>セロリ・レタス・きゅうり・トマト                                             | エネルギー(kcal) 650<br>たんぱく質(g) 25.5<br>脂質(g) 16.4<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 12 火 | 食パン・ジャム<br>コーンクリームスープ<br>チキンピカタ 彩りポテサラ<br>オレンジ      | 牛乳<br>鉄砲巻き          | 牛乳・鶏もも40g・卵<br>パルメザンチーズ・糸かつお<br>焼きのり                               | 食パン50g・ブルーベリージャム<br>食塩不使用バター・小麦粉・油<br>チルドポテト・マヨネーズ・黒いりごま<br>米               | 小松菜・たまねぎ・にんじん<br>クリームコーン缶・キャベツ・きゅうり・トマト<br>オレンジ                                                         | エネルギー(kcal) 566<br>たんぱく質(g) 21.6<br>脂質(g) 19.7<br>食塩相当量(g) 1.9 |
| 13 水 | ごはん おくずかけ<br>さけり焼き<br>かぼちゃいとこ煮 なし                   | 牛乳<br>甘食            | 刻み油揚げ・さけり切身40g<br>ゆであずき2号缶・牛乳・卵                                    | 米・さといも・豆麩・かたくり粉<br>そうめん・砂糖・小麦粉・三温糖                                          | にんじん・乾しいたけスライス・いんげん<br>なす・かぼちゃ乱切り・なし                                                                    | エネルギー(kcal) 568<br>たんぱく質(g) 23.8<br>脂質(g) 9.2<br>食塩相当量(g) 1.7  |
| 14 木 | さっぱりそうめん ジュース<br>ゴマ塩チキン<br>フルーツゼリー                  | 牛乳<br>おやつチャーハン      | しつとりそば卵・鶏もも40g・牛乳<br>豚ひき・あおのり                                      | そうめん・ごま油・小麦粉・かたくり粉<br>白すりごま・揚げ油<br>クールゼリーの素・米・油                             | きゅうり・みょうが・だいごんおろし<br>飲む野菜と果実グレープ味・たまねぎ<br>洋なし缶・あんず缶詰・にんじん<br>ピーマンズライス                                   | エネルギー(kcal) 645<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 17.2<br>食塩相当量(g) 2.1 |
| 15 金 | 麦めし すいとん汁<br>たらの磯風味焼き<br>さつま芋の甘煮 りんご                | 牛乳<br>あんこパン         | 木綿豆腐・たら切身40g・あおのり<br>牛乳・こしあん                                       | 米・押麦・小麦粉・さといも・油<br>マヨネーズ・さつまいもスライス・砂糖<br>食パン・食塩不使用バター                       | ごぼう・にんじん・大根・リンゴ                                                                                         | エネルギー(kcal) 635<br>たんぱく質(g) 21.9<br>脂質(g) 12.7<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 16 土 | エビクリームライス<br>やさしいいろいろスープ<br>豚しゃぶ風和え物<br>フルーツカクテル    | 牛乳<br>おやつ焼きそば       | 鶏もも皮なしコマ・むきえび<br>豚肩ローススライス・牛乳・豚ひき<br>あおのり                          | 米・油・砂糖・ごま油・蒸し中華めん                                                           | にんじん・たまねぎ<br>マッシュルーム水煮缶詰<br>かぼちゃスライス・はくさい・大根<br>ブロッコリー・長ねぎ・しょうが・キャベツ<br>レモン汁・みかん缶・白桃缶・あんず缶詰<br>ピーマンズライス | エネルギー(kcal) 596<br>たんぱく質(g) 22.4<br>脂質(g) 16.1<br>食塩相当量(g) 2.4 |
| 17 日 | ごはん コンソメスープ<br>ハワイアンポークソテー<br>マカロニお弁当サラダ<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>エビパン          | 豚肩ローススライス40g・牛乳<br>むきえび                                            | 米・油・さつまいもダイス・マカロニ<br>マヨネーズ・食パン・かたくり粉<br>揚げ油                                 | ほうれんそう・えのきたけ・エリンギ<br>パイン缶・たまねぎ・キャベツ<br>むきえだまめ・キウイフルーツ                                                   | エネルギー(kcal) 606<br>たんぱく質(g) 21.8<br>脂質(g) 19.7<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 18 月 | ごはん ごもく汁<br>あじ南蛮漬<br>ナスみそ炒め パナナ                     | 牛乳<br>ケーキサレ         | かまぼこ・卵・あじ切身40g<br>淡色辛みそ・牛乳・調製豆乳・ツナ                                 | 米・かたくり粉・揚げ油・砂糖・ごま油<br>油・小麦粉                                                 | えのきたけ・みずな・大根・たまねぎ<br>にんじん・みょうが・きゅうり・なす乱切り<br>ピーマンズライス・赤ピーマンズライス<br>ばなな                                  | エネルギー(kcal) 567<br>たんぱく質(g) 23.5<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 19 火 | 生巻焼き丼<br>具だくさんみそ汁<br>おいもしモン煮<br>ピーナゼリー              | 牛乳<br>いちご甘酒蒸しパン     | 豚ももスライス・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・ホイップクリーム・牛乳                                  | 米・油・さつまいもスライス・砂糖<br>ピーナゼリーの素<br>ホットケーキミックス・イチゴジャム                           | オクラ・たまねぎ・なす乱切り<br>ピーマンズライス・しょうが・小松菜<br>えのきたけ・コーン・むきえだまめ<br>にんじん・干しぶどう・レモン                               | エネルギー(kcal) 663<br>たんぱく質(g) 21.8<br>脂質(g) 15.4<br>食塩相当量(g) 1.4 |
| 20 水 | スパゲティミートソース<br>やさしいたけスープ<br>えびおろしサラダ<br>ぶどうゼリー      | 牛乳<br>たこやきおにぎり      | 牛ひき・むきえび・牛乳・カットタコ<br>糸かつお・あおのり                                     | スパゲティ・砂糖・カットゼリー・米<br>マヨネーズ・揚げ玉                                              | たまねぎ・にんじん・ダイストマト缶<br>キャベツ・かぼちゃスライス<br>スナッペンどう冷凍・えのきたけ・長ねぎ<br>きゅうり・コーン・だいごんおろし・ぶどう缶                      | エネルギー(kcal) 654<br>たんぱく質(g) 26.4<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 21 木 | ごはん よしの汁<br>さわら西京焼き<br>マカロニサラダ オレンジ                 | 牛乳<br>ポテトフライ        | 刻み油揚げ・さわら切身40g<br>淡色辛みそ・ローズハムスライス<br>牛乳                            | 米・さといも・かたくり粉・砂糖<br>マカロニ・マヨネーズ<br>フレンチフライポテト・揚げ油                             | とうがん・にんじん・乾しいたけスライス<br>長ねぎ・むきえだまめ・黄ピーマンズライス<br>きゅうり・オレンジ                                                | エネルギー(kcal) 566<br>たんぱく質(g) 21.2<br>脂質(g) 18.4<br>食塩相当量(g) 1.6 |
| 22 金 | バターライス ジュース<br>ヒレカツといかバーグ<br>はるさめサラダ すいか            | 牛乳<br>クレープ(ヨーグルト風味) | 豚ヒレ40g・ロールいか・木綿豆腐・卵<br>カニ風味フレーク・牛乳                                 | 米・食塩不使用バター・小麦粉<br>パン粉・揚げ油・かたくり粉・油・春雨<br>マヨネーズ・フレンチクレープ                      | たまねぎ・コーン・飲む野菜と果実ピーチ味<br>しょうが・キャベツ・むきえだまめ・トマト<br>すいか                                                     | エネルギー(kcal) 642<br>たんぱく質(g) 25.4<br>脂質(g) 20.2<br>食塩相当量(g) 1.2 |
| 23 土 | ごはん 具だくさんみそ汁<br>かじきピザ焼き<br>こんさい塩きんぴら<br>パナナ         | 牛乳<br>みたらしいもち       | 木綿豆腐・淡色辛みそ<br>めかじき切身40g・ミックスチーズ<br>ベーコンスライス・牛乳・刻みのり                | 米・小麦粉・油・チルドポテト<br>かたくり粉・砂糖                                                  | なす・ほうれんそう・乾しいたけスライス<br>長ねぎ・トマト・たまねぎ・ピーマンズライス<br>赤ピーマンズライス・黄ピーマンズライス<br>ごぼう・レンコンスライス・にんじん<br>いんげん・ばなな    | エネルギー(kcal) 530<br>たんぱく質(g) 21.4<br>脂質(g) 14.5<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 24 日 | ごはん 根菜みそスープ<br>さわらタンドリー焼き<br>あおなバター炒め りんご           | 牛乳<br>アメリカンドッグ      | 絹ごし豆腐・淡色辛みそ<br>さわら切身40g・プレーンヨーグルト<br>ローズハムスライス・牛乳・ウインナー            | 米・さつまいもスライス・小麦粉・油<br>食塩不使用バター<br>ホットケーキミックス・揚げ油                             | にんじん・大根・しめじ・ほうれんそう<br>キャベツ・コーン・リンゴ                                                                      | エネルギー(kcal) 565<br>たんぱく質(g) 22.3<br>脂質(g) 19.6<br>食塩相当量(g) 1.8 |
| 25 月 | ごはん すまし汁<br>ヨーグル鶏から<br>パプリカ塩昆布マリネ<br>キウイフルーツ        | 牛乳<br>プリンアラモード      | 鶏もも40g・プレーンヨーグルト・ツナ<br>塩昆布・牛乳・ホイップクリーム                             | 米・オリーブ油・かたくり粉・小麦粉<br>揚げ油・シェルマカロニ・砂糖<br>プリンミックス                              | アスパラガス・キャベツ・にんじん<br>赤ピーマンズライス・黄ピーマンズライス<br>たまねぎ・レモン・キウイフルーツ<br>みかん缶・さくらんぼ缶詰                             | エネルギー(kcal) 593<br>たんぱく質(g) 19.8<br>脂質(g) 21.0<br>食塩相当量(g) 1.5 |
| 26 火 | コッペパン・ジャム<br>コーンポタージュ<br>さけフライタルタル<br>もやしサラダ りんご    | 牛乳<br>ジャンバラヤおにぎり    | 調製豆乳・さけ切身40g・海藻ミックス<br>カニ風味フレーク・牛乳<br>鶏むね皮なしコマ・ウインナー               | コッペパン50g・いちごジャム・小麦粉<br>パン粉・揚げ油・マヨネーズ・砂糖<br>ごま油・白いりごま・米                      | コーン・レモン・たまねぎ・きゅうり・もやし<br>にんじん・リンゴ                                                                       | エネルギー(kcal) 610<br>たんぱく質(g) 25.0<br>脂質(g) 17.5<br>食塩相当量(g) 2.5 |
| 27 水 | カレーライス コンソメスープ<br>やさしいフルーツサラダ<br>メロンゼリー             | 牛乳<br>おやつ焼きうどん      | 豚ももスライス・ホイップクリーム<br>牛乳・魚肉ソーセージ                                     | 米・チルドポテト・オリーブ油<br>マヨネーズ・メロンゼリーの素<br>うどん冷凍・油                                 | たまねぎ・にんじん・しょうが・りんご<br>ブロッコリー・スナッペンどう冷凍・コーン<br>きゅうり・みかん缶4号缶・りんご缶<br>ピーマンズライス                             | エネルギー(kcal) 672<br>たんぱく質(g) 20.3<br>脂質(g) 21.6<br>食塩相当量(g) 2.0 |
| 28 木 | 冷やしちゅうか ジュース<br>えびしゅうまい<br>もも杏仁                     | 牛乳<br>ごんじゅう         | 鶏糸卵・ローズハムスライス<br>白身魚すり身・木綿豆腐・むきえび<br>杏仁豆腐・牛乳・豚ばらスライス<br>刻み油揚げ・花かつお | ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま<br>かたくり粉・しゅうまいの皮・米                                        | きゅうり・もやし・飲む野菜と果実デザート<br>たまねぎ・しょうが・白桃缶・黄桃缶<br>さくらんぼ缶詰                                                    | エネルギー(kcal) 690<br>たんぱく質(g) 28.8<br>脂質(g) 16.6<br>食塩相当量(g) 2.9 |
| 29 金 | ごはん たまごスープ<br>やき肉 チョレギサラダ<br>パナナ                    | 牛乳<br>サモサ           | カットわかめ・ローズハム・卵<br>牛ももスライス・淡色辛みそ<br>木綿豆腐・刻みのり・牛乳                    | 米・春雨・ごま油・砂糖・かたくり粉<br>白いりごま・チルドポテト<br>はるまきの皮・揚げ油                             | コーン・長ねぎ・たまねぎ・レタス・きゅうり<br>トマト・レモン・ばなな                                                                    | エネルギー(kcal) 553<br>たんぱく質(g) 21.7<br>脂質(g) 15.8<br>食塩相当量(g) 1.7 |
| 30 土 | ごはん みそ汁<br>うずら卵入りハンバーグ<br>こうやどうふ煮<br>キウイフルーツ        | 牛乳<br>ジャーマンポテトケーキ   | 淡色辛みそ・牛ひき・豚ひき・牛乳・卵<br>うずら卵水煮缶詰・高野豆腐<br>刻み油揚げ・調製豆乳<br>ベーコンスライス      | 米・パン粉・油・砂糖<br>ホットケーキミックス・チルドポテト<br>食塩不使用バター                                 | カリフラワー・菜花・たまねぎ・にんじん<br>乾しいたけスライス・いんげん<br>キウイフルーツ                                                        | エネルギー(kcal) 613<br>たんぱく質(g) 24.0<br>脂質(g) 21.4<br>食塩相当量(g) 2.3 |
| 31 日 | ごはん みそ汁<br>ぶたいそば揚げ<br>なっぺおろし和え パナナ                  | 牛乳<br>ウインナーまん       | カットわかめ・淡色辛みそ・豚ヒレ40g<br>卵・あおのり・牛乳・ウインナー                             | 米・かたくり粉・揚げ油・小麦粉・砂糖<br>油                                                     | かぼちゃスライス・たまねぎ・キャベツ<br>スナッペンどう冷凍・コーン<br>だいごんおろし・ばなな                                                      | エネルギー(kcal) 568<br>たんぱく質(g) 23.3<br>脂質(g) 14.9<br>食塩相当量(g) 2.0 |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 質    | 炭水化物   | 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-----------|---------|---------|-------|-------|-------|
| 608 kcal | 23.2 g | 17.2 g | 90.6 g | 218 mg | 2.2 mg | 171 μgRAE | 0.35 mg | 0.38 mg | 27 mg | 4.7 g | 1.9 g |

仕入れ状況によりメニューが変更する場合があります。