

2026年		8月 給食献立表						3歳以上児	
日	曜	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	土	ごはん コンソメスープ スクランブルエッグとウインナー マカロニチリコンカン キウイフルーツ	牛乳 ぎょうざピザ	スクランブルエッグ・ウインナー 豚ひき・ミックスビーフ・牛乳・ツナ缶 ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・シェ尔マカロニ ぎょうざの皮	ほうれんそう・たまねぎ・キウイフルーツ ピーマン・コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	604 22.9 21.8 219 1.5	
2	日	カレーぶっかけうどん まめびよ ポテトえびフライ ヨーグルト寒天	牛乳 じゃこせんべい	ツナ缶・まめびよ・バナナ味 尾付き伸ばし海老 プレーンヨーグルト・牛乳・しらす干し 糸かつお	うどん・油・チルドポテト・小麦粉 パン粉・揚げ油・砂糖・いちごソース 米・ごま油	たまねぎ・きゅうり・にんじん・ピーマン 粉寒天	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	755 24.6 18.3 307 4.9	
3	月	ごはん みそ汁 チキン南蛮 ひじき切干し煮 りんご	牛乳 ジャムサンド	刻み油揚げ・信州みそ・鶏もも40g 牛乳	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油・砂糖 マヨネーズ・食パン・いちごジャム	なす・もやし・レモン・たまねぎ・きゅうり 干しひじき・刻み昆布・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ・りんご	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	560 18.8 15.8 210 1.6	
4	火	ごはん すまし汁 さばみそ煮 とろてんサラダ バナナ	牛乳 カルピス蒸しパン	絹ごし豆腐・さば切身40g・信州みそ 鶏糸卵・牛乳・カルピスウォーター	米・砂糖・ごま油・ホットケーキミックス 油	かぼちゃスライス・えのきたけ・しょうが 青ねぎ・とろてん・レタス・きゅうり 赤色トマト・バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	559 20.4 15.0 192 1.6	
5	水	とりてり親子丼 なつやさいみそ汁 冷ややっこ オレンジ	牛乳 ポテトフライ	鶏もも皮なしコマ・ふわふわエッグ 信州みそ・絹ごし豆腐・糸かつお 牛乳	米・油・砂糖・天かす・カットポテト 揚げ油	たまねぎ・オクラ・なす・むきえだまめ コーン・ズッキーニ・長ねぎ・みょうが オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	583 24.0 19.7 209 1.5	
6	木	冷やしちゅうか ジュース ふわふわお焼き もも杏仁	牛乳 サラダ巻き	鶏糸卵・ロースハム・はんぺん 木綿豆腐・しらす干し・糸かつお・牛乳 たまごサラダ・カニ風味フレーク	ラーメン・砂糖・ごま油・白いりごま かたくり粉・マヨネーズ・杏仁豆腐・米	きゅうり・もやし・ブロッコリー・にんじん 白桃缶・黄桃缶・さくらんぼ缶詰・焼きのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	667 24.6 17.0 290 2.0	
7	金	ごはん はるさめスープ スタミナ焼き オクラとツナのごまサラダ バナナ	牛乳 ビスケットスコーン	カニ風味フレーク・牛ももスライス 信州みそ・ツナ缶・牛乳 プレーンヨーグルト	米・春雨・油・白すりごま・砂糖・ごま油 ホットケーキミックス・無塩バター	ほうれんそう・カットわかめ・大根・にんじん たまねぎ・にら・もやし・オクラ・キャベツ コーン・バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	622 22.6 20.4 216 1.4	
8	土	たこ焼きチャーハン エビやさいスープ あじ南蛮漬け マンゴープリン	牛乳 そうめんチャンプルー	カットタコ・糸かつお・むきえび あじ40g・牛乳・豚ももスライス プレーンヨーグルト	米・天かす・油・かたくり粉・揚げ油 砂糖・ごま油・マンゴープリン そうめん	キャベツ・長ねぎ・ズッキーニ・コーン むきえだまめ・エリンギ・えのきたけ たまねぎ・にんじん・みょうが・きゅうり マンゴー・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	663 29.0 13.9 183 2.9	
9	日	煮込みハンバーグパスタ やさいたっぷりスープ トマトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 こぶつくおにぎり	豚ひき・牛ひき・牛乳・卵 プレーンヨーグルト	スパゲティ・パン粉・油・砂糖 無塩バター・小麦粉・白いりごま オリーブ油・ごま油・米	たまねぎ・キャベツ・にんじん・セロリ ほうれんそう・赤色トマト・きゅうり・コーン むきえだまめ・レモン・パインアップル缶詰 みかん缶・白桃缶・昆布つくだ煮	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	681 25.7 21.7 263 1.8	
10	月	コッペパン・ジャム とうもろこしスープ かぼちゃコロッケ シーフードマリネ りんご	牛乳 焼き鳥チャーハン	牛ひき・カッドいか・むきえび カットタコ・牛乳・鶏もも皮なしコマ	コッペパン50g・ブルーベリージャム 小麦粉・パン粉・油・砂糖・オリーブ油 米	コーン・クリームコーン缶・ほうれんそう たまねぎ・かぼちゃ・きゅうり・赤ピーマン りんご・長ねぎ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	570 21.7 14.1 191 1.9	
11	火	ハヤシライス カラフルスープ 彩りポテサラ フルーツゼリー	牛乳 おさかな揚げパン	牛ももスライス・ウインナー・牛乳 魚肉ソーセージ	米・油・小麦粉・チルドポテト マヨネーズ・黒いりごま クルゼリーの素 ホットケーキミックス・揚げ油 グラニュー糖	たまねぎ・マッシュルーム水煮缶詰 とうがん・赤色トマト・黄ピーマン むきえだまめ・キャベツ・きゅうり・パイン缶 マンゴー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	663 22.8 18.8 204 2.5	
12	水	ごはん すまし汁 あじびさふ焼 やさい豆腐サラダ キウイフルーツ	牛乳 ぶどうパン	あじ40g・ミックスチーズ・いんげん 絹ごし豆腐・牛乳・調整豆乳	米・小麦粉・オリーブ油・砂糖 ホットケーキミックス・油	えのきたけ・オクラ・エリンギ・赤色トマト たまねぎ・ピーマン・なす・むきえだまめ レタス・キウイフルーツ・干しぶどう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	588 24.0 16.4 253 1.3	
13	木	ジュースー そうめん汁 うちなー天ぷら 沖縄ウチサ オレンジ	牛乳 ミルクもち	豚ばらスライス・鶏糸卵 めかじき切身40g・卵・ツナ缶・牛乳 きな粉	米・そうめん・小麦粉・揚げ油・ごま油 砂糖・かたくり粉	刻み昆布・にんじん・乾しいたけ・青ねぎ ゴーヤ・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	675 26.8 23.4 223 2.0	
14	金	ツナトマトパスタ やさい和風スープ チキンサラダ メロンゼリー	牛乳 たこのみ焼き	ツナ缶・パルメザンチーズ・いんげん 鶏さき・ホイップクリーム・牛乳 カットタコ・卵・糸かつお	スパゲティ・オリーブ油・砂糖 マヨネーズ・メロンゼリーの素・天かす 小麦粉・油	たまねぎ・トマト缶・白菜・大根・もやし えのきたけ・ブロッコリー・にんじん・水菜 コーン・キャベツ・長ねぎ・あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	656 27.9 25.5 202 1.4	
15	土	麦めし すいとん汁 とりの照り焼き さつま芋の甘煮 なし	牛乳 ミルクカルピスカン	木綿豆腐・鶏もも40g・牛乳 カルピスウォーター	米・押麦・小麦粉・さといも・砂糖 さつまいも	ごぼう・にんじん・大根・日本なし・粉寒天	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	589 18.8 13.1 225 0.8	
16	日	ごはん すまし汁 さけフライタルタル ラタウイユ バナナ	牛乳 ウインナーまん	鮭切身40g・ベーコンスライス・牛乳 ウインナー	米・小麦粉・パン粉・揚げ油 マヨネーズ・砂糖・油	えのきたけ・オクラ・エリンギ・レモン たまねぎ・きゅうり・なす・ズッキーニ バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	649 23.3 24.5 164 1.8	
17	月	ごはん コンソメスープ ハワイアンチキンソテー マカロニサラダ オレンジ	牛乳 カレマヨトースト	鶏もも40g・牛乳・ベーコンスライス ミックスチーズ	米・チルドポテト・油・マカロニ・ぶどう マヨネーズ・食パン30g	かぼちゃスライス・ほうれんそう パインアップル缶詰・キャベツ・たまねぎ コーン・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	625 20.0 23.1 195 1.6	
18	火	ごはん 台湾風ビーフンスープ いか焼きバーガー おいもレモン煮 キウイフルーツ	牛乳 豆花・トウファ	豚ももスライス・むきえび・カットいか 鶏ひき肉・木綿豆腐・牛乳・あずき缶	米・ビーフン・油・砂糖・かたくり粉 さつまいも・やわらか豆乳デザート さつまいもアイス・三温糖	キャベツ・にんじん・きくらげ・もやし・長ねぎ 青ねぎ・しょうが・干しぶどう・レモン キウイフルーツ・マンゴー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	564 21.4 10.6 283 1.0	
19	水	ごはん すまし汁 とうふステーキ ぶたしゃぶサラダ すいか	牛乳 いちご甘酒蒸しパン	木綿豆腐・パルメザンチーズ 豚ももスライス・牛乳	米・かたくり粉・オリーブ油・マヨネーズ 白すりごま・砂糖・ホットケーキミックス いちごジャム	なす・オクラ・みょうが・レタス・きゅうり 赤色トマト・カットわかめ・すいか	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	551 19.8 16.3 243 0.9	
20	木	ごはん みそ汁 かつおやさいフライ トマトおろし和え バナナ	牛乳 米粉ブラウニー	いんげん・刻み油揚げ・信州みそ かつお切身40g・ツナ缶・牛乳 木綿豆腐	米・小麦粉・チルドポテト・揚げ油 砂糖・米粉・かたくり粉・油・三温糖	キャベツ・しょうが・にんじん・赤色トマト きゅうり・黄ピーマン・むきえだまめ 大根おろし・バナナ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	583 21.5 17.7 218 1.4	
21	金	ソース焼きそば もやしスープ とりからポテト タコさんウインナー かき氷なゼリー	牛乳 クレープ(ヨーグルト風味)	豚ももスライス・糸かつお・いんげん 鶏もも40g・赤ウインナー・牛乳	蒸し中華めん・ごま油・小麦粉 かたくり粉・揚げ油・カットポテト・油 クルゼリーの素 氷みつフルーハワイ フレンズクレープ	キャベツ・にんじん・ピーマン・もやし えのきたけ・しょうが	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	683 24.6 27.1 174 1.8	
22	土	ごはん みそ汁 しゃけマヨコーン焼き たぬき豆腐 オレンジ	牛乳 クッキー	刻み油揚げ・信州みそ・鮭切身40g 絹ごし豆腐・カニ風味フレーク・牛乳 卵	米・チルドポテト・小麦粉・マヨネーズ 油・天かす・無塩バター・砂糖	たまねぎ・コーン・なめこ水煮缶詰 カットわかめ・オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	615 20.7 27.2 189 0.9	
23	日	生姜焼き丼 みぞれ汁 切干し煮 ピーチゼリー	牛乳 コンソメパンチ	豚ももスライス・うずら卵水煮缶詰 だいず水煮・刻み油揚げ・いんげん ホイップクリーム・牛乳	米・油・砂糖・ピーチゼリーの素 じゃがいも・揚げ油	オクラ・たまねぎ・なす・ピーマン・しょうが かぼちゃスライス・アスパラガス・コーン 大根おろし・切干しだいこん・にんじん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	565 22.0 16.4 210 1.0	
24	月	ごはん 夏野菜の豚汁 いわしバーガー あおな納豆和え バナナ	牛乳 お好み焼き	豚ももスライス・信州みそ いわしすり身・木綿豆腐 挽きわり納豆・しらす干し・刻み油揚げ 牛乳・ツナ缶・糸かつお	米・パン粉・油・小麦粉	なす・ズッキーニ・かぼちゃ・にんじん れんこん・しょうが・小松菜・バナナ キャベツ・あおのり	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	574 26.7 16.3 261 1.6	
25	火	冷やしラーメン チンジャオロース フルーツ豆乳プリン	牛乳 焼きもちこしおにぎり	ロースハム・牛もも細切り・牛乳 糸かつお	ラーメン・砂糖・ねりごま・ごま油 かたくり粉・やわらか豆乳デザート・米 無塩バター	きゅうり・レタス・もやし・コーン・ピーマン たけのこ水煮・にんじん・たまねぎ・白桃缶 みかん缶・さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	614 25.8 14.8 272 1.5	
26	水	セルフバーガー コーンポタージュ えびかつ アポカドサラダ バナナ	牛乳 おやつナポリタン	調整豆乳・むきえび・はんぺん 木綿豆腐・牛乳・ウインナー パルメザンチーズ	パンズ70g・かたくり粉・パン粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖・オリーブ油 スパゲティ・油・無塩バター	コーン・アポカド・レタス・きゅうり・たまねぎ 赤色トマト・バナナ・ピーマン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	550 24.2 17.9 231 2.4	
27	木	マーボー茄子丼 やさいかき玉汁 さっぱりサラダ そらいろゼリー	牛乳 おさつスティック	豚ひき・信州みそ・卵・牛乳	米・油・かたくり粉・白いりごま・春雨 砂糖・カットゼリー・杏仁豆腐 さつまいも	なす・ピーマン・赤ピーマン・たまねぎ にんじん・ズッキーニ・しょうが・水菜・もやし むきえだまめ・みょうが・きゅうり・レモン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	576 17.3 16.1 255 1.4	
28	金	ごはん みそ汁 かじきごまかつ やさいなめ茸和え オレンジ	牛乳 ヨーグルトケーキ	木綿豆腐・信州みそ めかじき切身40g・カニ風味フレーク 牛乳・プレーンヨーグルト・卵	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・ホットケーキミックス・三温糖	キャベツ・かぼちゃスライス・きゅうり アスパラガス・コーン・大根おろし・なめ茸 オレンジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	599 24.3 18.1 275 1.3	
29	土	ごはん たまごスープ やき肉 チコレギサラダ バナナ	牛乳 サモサ	卵・牛ももスライス・信州みそ 木綿豆腐・牛乳	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま 砂糖・チルドポテト・はるまきの皮 揚げ油	大根・にんじん・にら・長ねぎ・たまねぎ レタス・きゅうり・赤色トマト・刻みのり レモン・バナナ・コーン	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	587 22.8 20.9 207 0.8	
30	日	さっぱりそうめん まめびよ お野菜天 フルーツカクテル	牛乳 ジャンバラヤおにぎり	しつとりそぼろ卵・むきえび・牛乳 鶏むねコマ・ウインナー	そうめん・まめびよいちご味 てんぷら粉・揚げ油・米	きゅうり・赤色トマト・みょうが・大根おろし なす・かぼちゃスライス・たまねぎ・コーン あんず缶詰・白桃缶・西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	853 27.6 14.0 308 6.3	
31	月	野菜キーマカレー やさいきのこスープ じゃがバター カルピスポンチ	牛乳 オレンジチーズケーキ	牛ひき・豚ひき・カルピスウォーター 牛乳・クリームチーズ・調整豆乳	米・油・チルドポテト・無塩バター カクテルゼリー・ホットケーキミックス 砂糖・オレンジマレード	たまねぎ・赤色トマト・なす・ピーマン 黄ピーマン・りんご・キャベツ・しめじ えのきたけ・にんじん・セロリ・アスパラガス コーン・白桃缶・黄桃缶	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 食塩相当量(g)	658 17.7 20.8 215 1.9	

★ 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
622 kcal	23.0 g	18.6 g	92.5 g	229 mg	2.5 mg	153 μgRAE	0.31 mg	0.37 mg	27 mg	5.1 g	1.8 g