

令和 7 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 金	ウインナードック 焼きそば フライドポテト	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 朝 りんご 朝 お菓子	ウインナーソーセージ・鶏卵 ・普通牛乳・ぶたばら	ホットケーキミックス・調合油 ・中華めん・フライドポテト・ ビスケット・しょうゆせんべい	キャベツ・にんじん・りよくとう もやし・りんご
4 月	ご飯 鶏肉の野菜あんかけ 中華サラダ 豆腐の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 ゆでトウモロコシ	鶏むね・ロースハム・絹ごし 豆腐・油揚げ・淡色辛みそ・ 普通牛乳	ご飯・調合油・三温糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま・ごま油 ・とうもろこし	たまねぎ・青ピーマン・にんじん ・きゅうり・キャベツ・えのきた け・カットわかめ・青ねぎ
5 火	ロールパン 白身魚のフライ 野菜サラダ ビーフシチュー	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 キウイ 朝 お菓子	ロースハム・ぶたばら・普通 牛乳	コッペパン・調合油・和風ドレ ッシングタイプ・じゃがいも・ 無塩バター・薄力粉・ビスケッ ト・しょうゆせんべい	ブロッコリー・にんじん・キャベ ツ・きゅうり・たまねぎ・ぶなし めじ・グリーンピース・トマトケチ ャップ・トマトピューレ・ゴール デンキウイ
6 水	さつま芋と舞茸の塩?ご飯 ちゃんぽん麺 焼き餃子 ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 わらびもち	ぶたかた・普通牛乳・焼き竹 輪・かつお油漬佃詰・きな粉	ご飯・さつまいも・中華めん・ 調合油・マヨネーズ・いりごま ・タピオカ・三温糖	まいたけ・キャベツ・たまねぎ・ にんじん・りよくとうもやし・青 ねぎ・冷凍コーン・ほうれんそう
7 木	ご飯 肉団子の甘酢和え マカロニサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 朝 りんご 朝 おやつチーズ 朝 お菓子	ぶたひき肉・鶏卵・ロースハ ム・絹ごし豆腐・油揚げ・普 通牛乳・プロセスチーズ	ご飯・三温糖・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ・マヨ ネーズ・ビスケット・しょうゆ せんべい	にんじん・たまねぎ・しょうが・ トマトケチャップ・きゅうり・キ ャベツ・カットわかめ・りんご
8 金	ご飯 鯖の生姜煮 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え 南瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 おにぎり	さば・ウインナーソーセージ ・油揚げ・淡色辛みそ・普通 牛乳	ご飯・三温糖・調合油・ごま・ 精白米	葉しょうが・たまねぎ・ゆで冷凍 スイートコーン・ほうれんそう・ にんじん・ぶなしめじ・くりかぼ ちゃ・こまつな・青ねぎ
18 月	いなり寿司 南瓜甘煮 チーズササミフライ 麩の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 朝 キウイ 朝 お菓子	油揚げ・淡色辛みそ・普通牛 乳	精白米・三温糖・ごま・調合油 ・板ふ・ビスケット・しょうゆ せんべい	かぼちゃ・にんじん・ほうれんそ う・青ねぎ・ゴールデンキウイ
19 火	ロールパン チキンカツ 和風サラダ コーンスープ	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 トッピングケーキ	鶏むね・鶏卵・ロースハム・ 普通牛乳・ホイップクリーム	コッペパン・薄力粉・パン粉・ 調合油・三温糖・いりごま・カ ステラ	トマトケチャップ・きゅうり・に んじん・キャベツ・ゆで冷凍スイ ートコーン・みかん缶詰・パイン アップル缶詰
20 水	ご飯 鮭のもみじ焼き チキンナゲット ほうれん草と竹輪のツナマヨ和え 冬瓜の味噌汁	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 ミートソースパスタ	さけ・淡色辛みそ・チキンナ ゲット・焼き竹輪・かつお油 漬佃詰・油揚げ・普通牛乳・ 牛ひき肉・ぶたひき肉	ご飯・マヨネーズ・調合油・い りごま・マカロニ・スパゲティ ・三温糖・薄力粉	にんじん・ほうれんそう・とうが ん・オクラ・たまねぎ・青ピーマ ン・ぶなしめじ・トマトケチャッ プ・ホールトマト
21 木	ご飯 デミグラスハンバーグ ポテトサラダ 白菜のスープ	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 朝 バナナ 朝 お菓子	牛ひき肉・ぶたひき肉・木綿 豆腐・鶏卵・普通牛乳・ロー スハム	ご飯・パン粉・調合油・じゃが いも・マヨネーズ・ビスケット ・しょうゆせんべい	たまねぎ・ぶなしめじ・生しいた け・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・はくさい・チンゲン サイ・カットわかめ・バナナ
22 金	ご飯 鶏肉のオニオンソース焼き ひじきとほうれん草の揚げごまドレ和え 豆乳スープ	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 揚げパン	鶏むね・ショルダーベーコン ・調整豆乳・普通牛乳・きな 粉	ご飯・三温糖・いりごま・調合 油・コッペパン	たまねぎ・ほうれんそう・乾ひじ き・にんじん・かぼちゃ
25 月	ご飯 鯖の塩焼 干切とさつま芋煮 豚汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 フルーツヨーグルト	さば・油揚げ・ぶたばら・絹 ごし豆腐・淡色辛みそ・普通 牛乳・プレーンヨーグルト	ご飯・さつまいも・三温糖	切干しだいこん・にんじん・だい こん・ゆでごぼう・青ねぎ・みか ん缶詰・バナナ・りんご
26 火	夏野菜カレー 魚肉ソーセージ ごまドレサラダ	朝 牛乳 朝 りんご 朝 牛乳 パイナップル 朝 お菓子	ぶたばら・魚肉ソーセージ・ ロースハム・普通牛乳	ご飯・調合油・ビスケット・し ょうゆせんべい	なす・かぼちゃ・たまねぎ・にん じん・冷凍コーン・青ピーマン・ 葉しょうが・ブロッコリー・キャ ベツ・きゅうり・パインアップル

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA (レチノール当量:RE)	ビタミンB 1	ビタミンB 2	ビタミンC
610 Kcal	24.4 g	28.2 g	261 mg	2.1 mg	231 μg	0.41 mg	0.47 mg	36 mg

令和 7 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
27 水	ご飯 麻婆豆腐 春巻き かまの酢の物 中華スープ	朝 牛乳 朝 バナナ 朝 牛乳 オレンジケーキ	絹ごし豆腐・ぶたひき肉・赤色辛みそ・かにかまぼこ・シヨルダーベーコン・普通牛乳・鶏卵・プレーンヨーグルト	ご飯・三温糖・片栗粉・調合油・はるさめ・ホットケーキミックス	にんじん・長ねぎ・葉しょうが・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ・チンゲンサイ・ゆで冷凍スイートコーン・みかん缶詰
28 木	ご飯 ポークチャップ ハッシュドポテト わかめサラダ 白菜の味噌汁	朝 牛乳 朝 キウイ 朝 牛乳 キウイ お菓子	ぶたもも・かつお油漬缶詰・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳	ご飯・調合油・三温糖・マヨネーズ・ビスケット・しょうゆせんべい	たまねぎ・青ピーマン・にんじん・トマトケチャップ・カットわかめ・キャベツ・きゅうり・冷凍コーン・はくさい・青ねぎ・ゴールドンキウイ
29 金	ご飯 肉じゃが 春雨の酢のもの 大根の味噌汁	朝 牛乳 朝 オレンジ 朝 牛乳 ちぢみ	ぶたばら・ロースハム・油揚げ・淡色辛みそ・普通牛乳・ぶたばら・鶏卵	ご飯・じゃがいも・しらたき・三温糖・調合油・はるさめ・薄力粉・片栗粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ・キャベツ・だいこん・えのきたけ・ほうれんそう・青ねぎ・にら

★土曜日 おにぎり・総菜パン

★月・水・金曜日 手作りおやつ

★都合により、献立内容が変更になる場合がございます。

【ひと言】じりじりと日差しが肌に刺さるような本格的な夏がやってきました。

暑い日が続くと、ついつい冷たいものが食べやすくなりますが、冷たいもののとり過ぎは胃腸の調子が悪くなります。暑い日もできるだけ温かい食べ物をとるようにしましょう。また、こまめな水分補給も大切です。お茶やお水を積極的に飲むようにし、ジュースや清涼飲料水の飲み過ぎで糖分の過剰摂取とならないよう注意しましょう。

楽しい行事の多いこの時期、心も身体も元気いっぱい楽しく過ごしましょう♪