

給食献立予定表

2025年 8月

日 曜日	献立名	主 要 材 料			カロリー エネルギー タンパク質
		赤 血や肉や骨になるもの タンパク質・カルシウム・鉄分	黄 熱や力になるもの 炭水化物・脂質	緑 体の調子を整えるもの ビタミンC・ミネラル	
1 金	ごはん 南瓜ハンバーグ ピーマンとツナの炒めもの みそ汁	合挽肉、卵 ツナ、卵 油揚げ	精白米 パン粉	南瓜、玉ねぎ ピーマン ナス、オクラ	393 Kcal 16 g
2 土	豚しゃぶのぶっかけそうめん ウインナー天 ほうれん草のごまあえ ミニゼリー	豚肉 ウインナー、卵	そうめん 小麦粉 ごま	レタス、トマト、水菜 ほうれん草、人参 ミニゼリー	368 Kcal 10 g
4 月	ごはん ピザ風チキン キャベツのナムル みそ汁	鶏肉、チーズ 油揚げ	精白米 ごま、ごま油	トマト、ピーマン、玉ねぎ キャベツ、きゅうり、もやし 玉ねぎ、えのき	370 Kcal 13.7 g
5 火	ビビンバ 枝豆とコーンのツナマヨあえ みそ汁 くだもの	豚肉 ツナ 油揚げ	精白米、ごま油 マヨネーズ	小松菜、人参、もやし 枝豆、コーン ナス、えのきだけ	379 Kcal 12.5 g
6 水	ごはん ピーマンの肉まき 厚揚げの切り昆布煮 ワカメスープ	豚肉 厚揚げ	精白米 こんにゃく ごま	ピーマン、パプリカ 切り昆布、人参 ワカメ、もやし	344 Kcal 14.8 g
7 木	ごはん キャベツのはさみカツ 春雨サラダ みそ汁	豚肉、卵 ハム 豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 春雨、ごま	キャベツ きゅうり、人参 ワカメ、しめじ	348 Kcal 11.7 g
8 金	ドライカレー 南瓜とチーズのサラダ みそ汁 くだもの	合挽肉 チーズ 油揚げ	精白米 ドレッシング じゃがいも	パプリカ、ピーマン、玉ねぎ、生姜 南瓜、きゅうり 玉ねぎ、えのき	365 Kcal 10 g
9 土	トマトのナポリタン 揚げ餃子 キャベツの昆布あえ くだもの	ウインナー 餃子	スパゲティ	玉ねぎ、トマト、人参、ピーマン キャベツ、塩昆布	375 Kcal 15.5 g
11 月	カレーうどん トマトのごろごろサラダ 卵焼き くだもの	豚肉 チーズ 卵	うどん ドレッシング	玉ねぎ、人参、オクラ きゅうり、トマト ほうれん草	407 Kcal 16.8 g
12 火	ごはん チキンのトマト煮 チンゲン菜のスクランブルエッグ くだもの	鶏肉 卵、ベーコン	精白米	玉ねぎ、ナス、ピーマン、トマト チンゲン菜	391 Kcal 19.3 g
13 水	親子丼 きゅうりマヨあえ みそ汁 くだもの	鶏肉、卵 ハム 油揚げ	精白米 マヨネーズ じゃがいも	ごぼう、人参、玉ねぎ、椎茸 きゅうり 小松菜	357 Kcal 15.3 g
14 木	ごはん 鶏肉と豆腐のみそ炒め ブロッコリーと卵のサラダ みそ汁	鶏肉、豆腐 卵、ソーセージ 油揚げ	精白米 マヨネーズ	キャベツ、ピーマン ブロッコリー、トマト 玉ねぎ、えのき	382 Kcal 19 g
15 金	ごはん 人参メンチカツ 南瓜とひじきの炒め煮 みそ汁	合挽肉、卵 豚肉 豆腐	精白米 小麦粉、パン粉	玉ねぎ、人参 ひじき、インゲン豆、南瓜、生姜 ワカメ	418 Kcal 13 g
16 土	焼うどん アメリカンドック コンソメスープ くだもの	豚肉 ソーセージ ベーコン	うどん ホットケーキMix	キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸 玉ねぎ、人参、キャベツ	326 Kcal 16.5 g
18 月	ごはん ごぼうのポークシチュー 南瓜のサラダ くだもの	豚肉	精白米 バター、小麦粉 マヨネーズ	ごぼう、玉ねぎ、人参 南瓜、玉ねぎ	408 Kcal 11 g

19	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 みそ汁	白身魚、卵 鶏肉 油揚げ	精白米 小麦粉、パン粉 こんにゃく	ごぼう、人参、椎茸 ナス、しめじ	383 Kcal 19 g
20	ごはん ナスのはさみ揚げ 豆腐の中華サラダ くだもの	合挽肉、卵 鶏肉、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ごま油	ナス、玉ねぎ オクラ、コーン、きゅうり くだもの	403 Kcal 15 g
21	ごはん 鶏肉の立田揚げ 肉じゃが みそ汁	鶏肉 豚肉 油揚げ	精白米 片栗粉 じゃがいも じゃがいも	生姜 玉ねぎ、人参、グリーンピース 玉ねぎ、えのき	407 Kcal 13.5 g
22	ごはん 酢豚 南瓜と豆のサラダ みそ汁	肉団子 ハム 油揚げ、豆腐	精白米 片栗粉 マヨネーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、椎茸 ミックス豆、南瓜 えのき	414 Kcal 14.2 g
23	鶏団子のにゅうめん ハムフライ 金平ごぼう くだもの	鶏挽肉 ハム、卵	そうめん、片栗粉 小麦粉、パン粉 ごま	しめじ、生姜、椎茸、ねぎ ごぼう、人参	325 Kcal 10.7 g
25	マーボー丼 揚げナスのドレッシングかけ オクラのかき玉スープ くだもの	合挽肉、豆腐 卵	精白米、片栗粉 ドレッシング 片栗粉、ごま油	ねぎ ナス、トマト オクラ	375 Kcal 13.7 g
26	ごはん チンジャオロースー カレー風味ポテトサラダ みそ汁	豚肉 ハム 豆腐	精白米 片栗粉 じゃがいも、マヨネーズ	ピーマン、もやし、生姜 人参、玉ねぎ、きゅうり 玉ねぎ、えのき	376 Kcal 10.3 g
27	ごはん 豚肉のジャーマンポテト風 ツナサラダ みそ汁	豚肉 ツナ	精白米 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ キャベツ、コーン ごぼう、ピーマン	343 Kcal 13 g
28	ごはん 豚肉のはさみ揚げ 南瓜のそぼろあん 野菜スープ	豚肉、チーズ、卵 鶏挽肉 ウインナー	精白米 小麦粉、パン粉 片栗粉	南瓜 玉ねぎ、人参、キャベツ	373 Kcal 11.4 g
29	ごはん パプリカのロールカツ 大根サラダ みそ汁	豚肉、卵 カニカマ 油揚げ、豆腐	精白米 小麦粉、パン粉 ごま油	赤、黄パプリカ 大根、かいわれ菜、ワカメ えのき	385 Kcal 12 g
30	お好み焼き ベーコンのトマト巻焼き ミネストローネ くだもの	豚肉、竹輪、卵 ベーコン ベーコン	小麦粉	キャベツ、ねぎ ミニトマト 玉ねぎ、人参、キャベツ、トマト	325 Kcal 11 g

くだものは手に入れやすいものに変更する場合があります。