

給食献立予定表

2026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 土	ハムとオクラのチャーハン ハンペンのピカタ トマトスープ くだもの	ハム、卵 ハンペン、卵 ベーコン	精白米 バター、小麦粉	オクラ キャベツ、玉ねぎ、トマト くだもの	375 Kcal 13.6 g
3 月	ごはん ピザ風チキン キャベツのナムル くだもの	鶏肉、チーズ	精白米 ごま、ごま油	トマト、ピーマン、玉ねぎ キュウリ、キャベツ、もやし くだもの	320 Kcal 16.2 g
4 火	ごはん 豚肉のジャーマンポテト風 ツナサラダ くだもの	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 くだもの	350 Kcal 15.6 g
5 水	チキンライス フルーツサラダ 中華スープ くだもの	鶏肉 ヨーグルト	精白米、バター 春雨	玉ねぎ、ミックスベジタブル ミカン缶、もも缶 小松菜、人参、コーン くだもの	383 Kcal 11.5 g
6 木	ごはん チンジャオロースー カレー風味ポテトサラダ くだもの	豚肉 ウィンナー	精白米 じゃがいも、マヨネーズ	ピーマン、もやし、生姜 玉ねぎ、キュウリ くだもの	386 Kcal 9.3 g
7 金	ごはん ピーマン肉づめ 鶏肉とキャベツのごま味噌和え みそ汁	合挽肉 鶏肉 豆腐	精白米 ごま	ピーマン、玉ねぎ キャベツ ワカメ、えのき	375 Kcal 17.2 g
8 土	ソフトめん（ミートソース） ポテトサラダ ポトフ くだもの	合挽 ハム ウィンナー	ソフトめん じゃがいも	玉ねぎ、トマト 人参、きゅうり 玉ねぎ、人参、大根、トマト くだもの	408 Kcal 14.8 g
10 月	ごはん ハムフライ 金平ゴボウ くだもの	ハム、卵	精白米 パン粉 ごま	 ゴボウ、人参 くだもの	344 Kcal 14.1 g
11 火	中華丼 コールスローサラダ ワカメスープ くだもの	豚肉、かまぼこ	精白米 ごま	白菜、人参 キャベツ、人参、キュウリ ワカメ、ねぎ くだもの	434 Kcal 16.5 g
12 水	ごはん ベーコンのトマト巻焼き ミネストローネ くだもの	ベーコン ベーコン	精白米	ミニトマト トマト、玉ねぎ、人参、キャベツ くだもの	392 Kcal 16.4 g
13 木	ごはん 鶏肉と豆腐の味噌炒め ブロッコリーと卵のサラダ くだもの	鶏肉、豆腐 卵、ソーセージ	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 くだもの	438 Kcal 18 g
14 金	ごはん 白身魚フライ 筑前煮 味噌汁	白身魚、卵 鶏肉 油揚げ、豆腐	精白米 パン粉 こんにゃく	 ゴボウ、人参 しめじ	352 Kcal 11.5 g
15 土	カレーうどん ポテトサラダ 卵焼き くだもの	豚肉 ハム 卵	うどん じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、オクラ キュウリ、人参 ネギ くだもの	403 Kcal 11.2 g
17 月	炊込みごはん キュウリと竹輪のごま和え トマトのかき玉スープ くだもの	鶏肉 竹輪 卵	精白米 ごま	ゴボウ、人参 キュウリ 玉ねぎ、トマト くだもの	366 Kcal 9.3 g
18 火	麻婆丼 大根サラダ 豚汁 くだもの	合挽肉、豆腐 豚肉	精白米 じゃがいも	ネギ 大根、水菜 ゴボウ、人参 くだもの	454 Kcal 18.5 g

19	ひじきのまぜごはん じゃがもち コールスローサラダ くだもの	ハム	精白米 じゃがいも、パン粉	ひじき、人参 キャベツ、コーン くだもの	389 Kcal 14.6 g
20	ごはん 豚肉のはさみ揚げ キュウリの梅肉あえ 野菜スープ	豚肉、チーズ、卵 ウィンナー	精白米 パン粉	キュウリ、梅干 玉ねぎ、人参、キャベツ	344 Kcal 19.2 g
21	ビビンバ ミートボール 味噌汁 くだもの	豚肉 ミートボール 油揚げ	精白米、ごま油	小松菜、もやし、人参 茄子、エノキ くだもの	320 Kcal 11.5 g
22	トマトのナポリタン キャベツの昆布和え ポテトフライ くだもの	ウィンナー	スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ、トマト、グリーンピース キャベツ、塩昆布 くだもの	348 Kcal 9.5 g
24	ごはん シューマイ コンソメスープ くだもの	シューマイ ベーコン	精白米	玉ねぎ、人参、キャベツ くだもの	360 Kcal 20 g
25	親子丼 キュウリマヨ和え 味噌汁 くだもの	鶏肉、卵 ハム 油揚げ	精白米 マヨネーズ	ゴボウ、人参、椎茸、ネギ キュウリ 小松菜 くだもの	360 Kcal 8.4 g
26	ごはん ピーマンの肉巻き 煮豆 ワカメスープ	豚肉 大豆、油揚げ	精白米 こんにゃく ごま	ピーマン 人参、ゴボウ ワカメ	388 Kcal 12.7 g
27	ドライカレー コールスローサラダ 野菜スープ くだもの	合挽肉 ハム ウィンナー	精白米	赤・緑ピーマン、玉ねぎ、生姜 キャベツ、人参 玉ねぎ、キャベツ、人参 くだもの	330 Kcal 9 g
28	ごはん 人参メンチカツ 酢の物 味噌汁	合挽肉、卵 カニカマ 豆腐	精白米 パン粉	人参、玉ねぎ キュウリ ワカメ	330 Kcal 7 g
29	豚しゃぶと茄子のぶっかけそうめん ウィンナー天 ハウレン草のごま和え くだもの	豚肉 ウィンナー、卵	そうめん 小麦粉 ごま	茄子、梅干 ハウレン草 くだもの	390 Kcal 22 g
31	ごはん 南瓜ハンバーグ ひじきの煮物 味噌汁	合挽肉、卵 大豆、油揚げ 油揚げ	精白米 パン粉	南瓜、玉ねぎ ひじき、人参 茄子	408 Kcal 16 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。