



令和7年

8月分

献立表



日 曜	献立名	材 料 名			午前 おやつ	午後 おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 金	酢豚(夏野菜) わかめスープ 元気ヨーグルト	かたくり粉/油/砂糖/ ごま(乾)/原宿ドック	豚コマ肉/カットわかめ/ 木綿豆腐/元気ヨー グルト/牛乳	青ピーマン/黄ピーマン/ なす/にんじん/玉ねぎ/ しょうが/にんにく(りん 茎)/チンゲンツアイ	牛乳 菓子	牛乳 メープルドック	1食分 たんぱく質 443 kcal 脂 質 19.9 g 食塩相当量 23.4 g 1.8 g
4 月	かみかみ献立 すきやき風煮物 きゅうりのツナ和え 果物(オレンジ)	じゃがいも/いとこん/ 大豆油/砂糖/プレミッ クス粉(かつお用)/油/ メープルシロップ	豚モモ(赤肉)/生揚げ/ まぐろ缶詰(油漬フ라이) /牛乳/たまご	玉ねぎ/にんじん/さやい んげん/きゅうり/もやし /パレンシアオレング	ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ	1食分 たんぱく質 411 kcal 脂 質 22.0 g 食塩相当量 17.1 g 1.3 g
5 火	鶏肉のさっぱり煮 いんげんのごまあえ 味噌汁 元気ヨーグルト	油/砂糖/すりごま/ご ま(いり)	鶏肉モモ(皮なし)/油揚 げ/みそ/元気ヨーグル ト/牛乳/鮭フレーク	にんじん/なす/さやい んげん/キャベツ/玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 おにぎり	1食分 たんぱく質 415 kcal 脂 質 26.0 g 食塩相当量 11.5 g 1.9 g
6 水	魚碳辺フライ(モロ) ブロックリーごまサラダ トマト 味噌汁	薄力粉/パン粉(乾燥)/ 大豆油/マヨネーズ(全卵 型)/すりごま/おまde 国産豆乳プリンタルト	もろ/たまご/あおのり /カットわかめ/油揚げ /みそ/牛乳	ブロックリー/にんじん/ トマト/玉ねぎ	牛乳 菓子	牛乳 タルト	1食分 たんぱく質 397 kcal 脂 質 20.3 g 食塩相当量 23.0 g 1.5 g
7 木	豚肉のケチャップ炒め 野菜スープ 果物(すいか)	大豆油/じゃがいも/食 パン/有塩バター	豚モモ(脂肪なし)/ペー コン/牛乳/プロセス チーズ/ロースハム	しょうが/玉ねぎ/にんじ ん/青ピーマン/キャベツ /すいか	牛乳 菓子	牛乳 ハムチーズパン	1食分 たんぱく質 403 kcal 脂 質 23.2 g 食塩相当量 18.8 g 2.1 g
8 金	親子煮 ナムル 味噌汁	じゃがいも/油/砂糖/ ごま油/コーンフレーク	鶏肉モモ(皮なし)/たま ご/スキムミルク/木綿 豆腐/カットわかめ/み そ/牛乳	にんじん/玉ねぎ/干し椎 茸/さやえんどう/もやし /きゅうり/しょうが	ヨーグルト	コーンフレーク	1食分 たんぱく質 362 kcal 脂 質 21.1 g 食塩相当量 18.8 g 2.1 g
振 替 休 日							
12 火	鶏肉と野菜のトマト煮 味噌汁 元気ヨーグルト	大豆油/砂糖/かたくり 粉/じゃがいも/おまde 国産豆乳プリンタルト	鶏肉モモ(皮なし)/スキム ミルク/カットわかめ/油揚げ /みそ/かつお加工品(削り 節)/元気ヨーグルト/牛乳	しょうが/玉ねぎ/なす/ ズッキーニ/にんじん/ト マト缶詰(ホール)	牛乳 菓子	牛乳 タルト	1食分 たんぱく質 410 kcal 脂 質 25.8 g 食塩相当量 17.9 g 1.5 g
13 水	ポークカレー コールスローサラダ 果物(バナナ)	じゃがいも/大豆油/カ レーウ/とうもろこし 缶詰(ホム)/いちごクレ ーブ	豚モモ(脂肪なし)/スキ ムミルク/ロースハム/ 牛乳	にんじん/玉ねぎ/グリン ピース(冷凍)/にんにく(り ん茎)/しょうが/きゅうり /キャベツ/バナナ	ヨーグルト	牛乳 クレープ	1食分 たんぱく質 430 kcal 脂 質 17.6 g 食塩相当量 19.5 g 2.2 g
14 木	生揚げの味噌炒め 三色ごまあえ 果物(オレンジ)	大豆油/砂糖/かたくり 粉/すりごま/カステラ	生揚げ/豚モモ(赤肉)/ みそ/牛乳	玉ねぎ/にんじん/青ピー マン/キャベツ/きゅうり /もやし/パレンシアオレ ング	牛乳 菓子	牛乳 カステラ	1食分 たんぱく質 357 kcal 脂 質 16.5 g 食塩相当量 13.3 g 1.2 g
15 金	ポテトコロッケ ブロックリーツナサラダ トマト 味噌汁	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ご ま油/砂糖/ミニたいや き	豚ひき肉/スキムミルク /たまご/まぐろ缶詰(油 漬フライ)/木綿豆腐/ 油揚げ/みそ/牛乳	玉ねぎ/ブロックリー/に んじん/トマト/ねぎ	ヨーグルト	牛乳 ミニたいやき	1食分 たんぱく質 475 kcal 脂 質 21.9 g 食塩相当量 21.6 g 1.7 g
18 月	煮魚 豆腐スープ ゼリー	砂糖/ごま(乾)/かたく り粉/ゼリー/おこのみ やき粉/大豆油/マヨ ネーズ(全卵型)	めかじき/木綿豆腐/牛 乳/豚コマ肉/さくらえ び(素干し)/たまご/ス キムミルク/かつお加工 品(かつお節)/あおのり	しょうが/にんじん/さや いんげん/チンゲンツアイ /キャベツ/ねぎ	ヨーグルト	牛乳 お好み焼き	1食分 たんぱく質 377 kcal 脂 質 22.3 g 食塩相当量 15.8 g 1.5 g
19 火	特産物献立 南瓜と茄子のそぼろあん パンパンジー 果物(梨)	砂糖/大豆油/かたくり 粉/すりごま/ごま油/ ごま(いり)	豚ひき肉/みそ/鶏肉さ さ身/牛乳	西洋かぼちゃ/なす/きゅ うり/にんじん/日本なし	ヨーグルト	牛乳 おにぎり	1食分 たんぱく質 447 kcal 脂 質 17.9 g 食塩相当量 15.8 g 1.8 g
20 水	鶏肉の甘辛煮 いんげんのツナマヨ和え トマトと卵のスープ 元気ヨーグルト	かたくり粉/油/砂糖/ ごま油/ごま(いり)/マ ヨネーズ(全卵型)	鶏肉胸(皮なし)/まぐろ 缶詰(油漬フライ)/たまご/ 木綿豆腐/ベーコン/元気 ヨーグルト/ラクトアイス(普通 脂肪)	しょうが/青ピーマン/さ やいんげん/にんじん/ト マト/玉ねぎ	牛乳 菓子	アイスクリーム	1食分 たんぱく質 470 kcal 脂 質 24.5 g 食塩相当量 25.3 g 1.6 g
21 木	家常豆腐 昆布和え(ごま油) 中華風コーンスープ	ごま油/砂糖/とうもろ こし缶詰(クリーム)/かたく り粉/油/黒ごま(いり)	豚コマ肉/生揚げ/みそ /塩昆布/たまご/木綿 豆腐/牛乳	玉ねぎ/にんじん/さやえ んどう/きゅうり/キャベ ツ/西洋かぼちゃ	牛乳 菓子	牛乳 大葉かぼちゃ	1食分 たんぱく質 421 kcal 脂 質 21.2 g 食塩相当量 24.1 g 1.6 g
22 金	魚のカレームニエル いんげん トマト 具だくさん味噌汁(夏野菜) 果物(オレンジ)	薄力粉/油/有塩バター /おまdeメープルマフィ ン	しるさけ/油揚げ/みそ /牛乳	さやいんげん/トマト/西 洋かぼちゃ/にんじん/玉 ねぎ/なす/パレンシアオ レング	ヨーグルト	牛乳 マフィン	1食分 たんぱく質 376 kcal 脂 質 22.1 g 食塩相当量 16.5 g 1.2 g
25 月	鶏竜田揚げ ブロックリーサラダ トマト もやしスープ 元気ヨーグルト	かたくり粉/油/マヨ ネーズ(全卵型)/いちご クレープ	鶏肉ささ身/ベーコン/ 木綿豆腐/元気ヨーグル ト/牛乳	しょうが/ブロックリー/ス イートン/トマト/にんじん /もやし	牛乳 菓子	牛乳 クレープ	1食分 たんぱく質 426 kcal 脂 質 25.3 g 食塩相当量 21.8 g 1.4 g
26 火	魚のソテーカラフルソ ひじきサラダ(和風) 果物(オレンジ)	薄力粉/有塩バター/オリ ーブ油/カレーウ/砂糖/ とうもろこし(冷凍)/ご ま油/ごま(いり)/ロー ルパン/とうもろこし 缶詰(ホム)/マヨネーズ (全卵型)	まがれい/干ひじき/ま ぐろ缶詰(油漬フライ)/ 牛乳/まぐろ缶詰(水煮 フライ)	玉ねぎ/青ピーマン/赤 ピーマン/黄ピーマン/切 干したいこん/きゅうり/ にんじん/パレンシアオレ ング	牛乳 菓子	牛乳 ツナパン	1食分 たんぱく質 376 kcal 脂 質 22.4 g 食塩相当量 17.3 g 1.7 g
27 水	肉団子の甘酢あん 味噌汁 果物(梨)	パン粉(乾燥)/油/砂糖 /かたくり粉/原宿ドッ ク	豚ひき肉/干ひじき/た まご/油揚げ/カットわ かめ/みそ/牛乳	玉ねぎ/しょうが/さやえ んどう/日本なし	ヨーグルト	牛乳 チーズドック	1食分 たんぱく質 428 kcal 脂 質 20.1 g 食塩相当量 25.3 g 1.7 g
28 木	肉豆腐 いんげんのツナマヨ和え 元気ヨーグルト	しらたき/砂糖/マヨ ネーズ(全卵型)/コッ ペパン/大豆油/グラ ニュー糖	豚モモ(脂身付き)/木綿 豆腐/まぐろ缶詰(油漬 フライ)/元気ヨーグル ト/牛乳	玉ねぎ/にんじん/ねぎ/ さやいんげん	牛乳 菓子	牛乳 揚げパン	1食分 たんぱく質 384 kcal 脂 質 19.5 g 食塩相当量 19.7 g 1.0 g
29 金	コッペパン 夏野菜のカレー(豚) 和風サラダ 元気ヨーグルト	コッペパン/じゃがいも/ 大豆油/とうもろこし(ホ ム冷凍)/カレーウ/ご ま油/砂糖/カスタード ブディン/チョコスプレ ー	豚ひき肉/スキムミル ク/カットわかめ/元気 ヨーグルト/ホイップクレ ーム(植物性脂肪)	にんじん/玉ねぎ/トマト/ なす/西洋かぼちゃ/青 ピーマン/にんにく(りん 茎)/しょうが/さやえ んどう/きゅうり/キャベ ツ/バナナ/みかん缶詰(果 肉)	牛乳 菓子	プリンアラモート	1食分 たんぱく質 599 kcal 脂 質 25.0 g 食塩相当量 23.8 g 2.2 g
行事食 1	カレーピラフ 鶏唐揚げ トマト ミネストローネ 元気ヨーグル	米/有塩バター/大豆油 /薄力粉/かたくり粉/ 油/マカロニ/じゃがい も/砂糖	ベーコン/鶏肉胸(皮な し)/粉チーズ/元気ヨ ーグルト/ラクトアイス(普 通脂肪)	玉ねぎ/マッシュルーム(水 煮缶詰)/にんじん/グリン ピース(冷凍)/しょうが/ にんにく(りん茎)/トマト 缶詰(ホール)/パセリ	牛乳 菓子	アイスクリーム	1食分 たんぱく質 635 kcal 脂 質 26.9 g 食塩相当量 21.3 g 1.6 g
行事食 2	ツナときゅうりの混ぜご飯 鶏唐揚げ(カレー風味) トマト もやしスープ 元気ヨーグルト	米/砂糖/大豆油/白ご ま(焼)/薄力粉/かた くり粉	まぐろ缶詰(水煮フライ) /たまご/焼きたり/鶏肉 モモ(皮なし)/ベーコン/ 元気ヨーグルト/ラクト アイス(普通脂肪)	きゅうり/しょうが/ト マト/にんじん/もやし/ にら	牛乳 菓子	アイスクリーム	1食分 たんぱく質 597 kcal 脂 質 25.2 g 食塩相当量 21.2 g 2.0 g