

8月給食だより

2025年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	栄養価		
			主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のものになるもの	その他				
1	金	《おたんじょうびかい》とうふはんぱーぐこんぶのいためごはんみそしるおたんじょうびかい	とうふやさいのはんぱーぐあぶらあげあかもそ・しほみそたまご・よーぐると	ほさぎこんぶ・さりぼしだいこん・んじんわかめ	あぶらしらたき・あぶら・さとうこめじゃがいも	とまとけちゃっぽ・ちゅうのうそーす しょゆ・みりん・だし だし べーきんばうだー	びーちぜりー	くーるせりーのもと はくどうかん		
2	土	ごもくそぼろどんかりらわーときゅうりのこますえみそしるふるーつ(みかん)	とりひにく	じょうが・たまねぎ・んじん・しめし・さやいんげんかりふらわー・んじん・きゅうり もやし みかんかん	こめ・あら・さとう さとう・しごま	みりん・しょゆ す・しょゆ だし	あおなみにぎり	こめ なめしのもの		
4	月	あじのかれーふうみやきこまつなのはうどうあえごはんみそんちんじるふるーつ(おうどう)	などう	こまつな・んじん	こむぎこ・あぶら こめ	レバ・かわばら・とまとけちゃっぽ・うだいそーす・こんその しょゆ	ふらいどぼてと しお	工 た 脂 Ca 食塩	649 kcal 158 g 21.5 g 120 mg 25 g	
5	火	がはおふうらいすもやしときゅうりのなむるすーぶふるーつ(ぱいん)	ぶたひにく	たまねぎ・りんご・あかひーま・さりーまん・しめし・こーん きゅうり・もやし・んじん わかめ・はくさい ばいんかん	こめ・こまあぶら・さとう しろごま・さとう・こまあぶら	おいすたーそーす・しょゆ しょゆ・しお とりがらすーぶ	じゃむさんど	しょくばん いらごじゅむ	490 kcal 18.1 g 5.1 g 65 mg 1.4 g	
6	水	とりにくのこまやきほうわんそーんのそーてーごはんみそしるふるーつ(みかん)	とりにく	ぼうれんそう・もやし・んじん・こーん あかもそ・しほみそ	さとう・しろごま・こむぎこ・あぶら こめ さといも	しょゆ・みりん とりがらすーぶ・しお だし	いちごぶりん	いちごのんのむと・さうにゅう ほいくくりーも	487 kcal 172 g 66 g 152 mg 20 g	
7	木	にくみそすはーいしらすらわーごりーのさらだすーぶふるーつ(ばなな)きゅうにゅう	ぶたひにく	ににく・しょうが・たまねぎ・んじん ぼるっこー・きゅべつ あくら・もやし はなな	すばげてい・おりーあぶら・さとう・でんぶん あぶら・さとう	みりん・しょゆ しょゆ・す こんぞめ	つなおにぎり	こめ・かつおふれーく・さとう しょゆ・りょうりしゅ こんぞめ	536 kcal 257 g 104 g 194 mg 1.7 g	
8	金	ぶたにくとなやさいのみそいたまかはんにさらだすーぶふるーつ(あれんじ)	ぶたにく	あかもそ	たまねぎ・んじん・ひーまん・なす・しょうが きゅうり・んじん	あぶら・さとう まかろに・おりーあぶら・まよねーす こめ	しょゆ・みりん	みるくくりーとーす しょくばん・きゅうにゅう	469 kcal 156 g 13.1 g 43 mg 15 g	
9	土	ちきんらいすやさいさらだすーぶふるーつ(はくどう)	とりにく	んじん・たまねぎ・さやいんげん・どらはせり きゅべつ・かわらわー・んじん・こーん・れんかんじゅ しめし・きゅべつ はくどうかん	こめ・まがりん・あぶら さとう・おりーあぶら	とまとけちゃっぽ・こんぞめ・しお す・しお・しょゆ こんぞめ	ぶりかけおにぎり	こめ かつおふりかけ	479 kcal 130 g 47 g 43 mg 22 g	
12	火	かれーらいすかいそうさらだすーぶふるーつ(ぱいん)きゅうにゅう	とりにく	たまねぎ・んじん きゅうり・さくわい・わぬ・かわめ・んじん・こーん しめし・はくさい・どらはせり ばいんかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう こまあぶら・しろごま	かれーふれーく・とまとけちゃっぽ・ちゅうのうそーす しょゆ こんぞめ	のりおおふらすく しお・あさのり	おつゆふ・あぶら・まよねーす しお・あさのり	542 kcal 18.4 g 162 g 198 mg 23 g	
13	水	《らっさーにんじんのひ》とりにくのてりきさつまあげいりやさいいためごはんみそしるふるーつ(あれんじ)	とりにく	たまねぎ・んじん・もやし・びーまん あくら おれんじ	さとう・あぶら あぶら こめ	しょゆ・みりん とりがらすーぶ だし	ふる一つゼリー	ぶどうゼリーのもと はくどうかん	375 kcal 18.5 g 6.4 g 61 mg 1.2 g	
14	木	さばのそにそみやしときゅうりのおかかさらだこはんすましじるふるーつ(おうとう)	さば・あかもそ つかねおし	しゃうが もやし・きゅうり あおねぎ おうとうかん	さとう・あぶら さとう・さとう こめ そうめん	しょゆ・みりん・りょうりしゅ しょゆ・す だし・しょゆ・しお	しおらんすこうふう	こむぎこ・あぶら さとう・しお	521 kcal 158 g 16.7 g 38 mg 1.7 g	
15	金	はむかつちきんときゅべつのさらだこはんすーぶふるーつ(ばなな)	はむかつ	はむかつ ちきんふれーく	きゅべつ・んじん・ぼろっこー わぬめ・はくさい ばなな	あぶら あぶら・さとう こめ	しょゆ・す こんぞめ	かれーちーとーす しょくばん・まよねーす	517 kcal 14.0 g 153 g 56 mg 23 g	
16	土	やきそばかりらわーとわかめのさらだみそしるふるーつ(みかん)	ぶたにく	かつおぶし あぶらあげ あかもそ・しほみそ	きゃべつ・たまねぎ・んじん・ひーまん・ちやし かりふらわー・んじん・わかめ みかんかん	やきそばめん・あぶら さとう・おりーあぶら さといも	ちゅうのうそーす・とんかつそーす す・しお だし	おかかおにぎり	こめ・かつおぶし しょゆ だし	463 kcal 159 g 83 g 91 mg 25 g
18	月	しうみざかなのごまみそやさこはんのくなつとうあえいのこじるふるーつ(りんご)	などう	ほく・しほみそ などう	おくら・きゅうり んじん・あおねぎ りんごかん	さとう・しろごま・あぶら こめ さといも・しらたき	みりん・りょうりしゅ しょゆ だし・しょゆ・しお	ばいんかん・よーぐると	ばいんかん・よーぐると	394 kcal 18.6 g 5.9 g 180 mg 1.1 g
19	火	のりしらるきんがんものにものこはんみそしるふるーつ(ぱいん)	とりにく	がんもどき	しゃうが・あおのり たいこー・んじん・ぐりんびーす ほうれんそう・しめじ ほいんかん	あぶら さとう・でんぶん こめ	りょうりしゅ・あ しょゆ・りょうりしゅ・だし だし	すいーとーとー さとう・たまご	おついた・ぎゅうこう・まーがりん	498 kcal 20.9 g 12.1 g 97 mg 1.4 g
20	水	ころっけきゅべつとーんのさらだこはんすーぶふるーつ(みかん)	とうふ	きゅべつ	きゅべつ・きゅうり・こーん・んじん わぬめ みかんかん	あぶら さとう・おりーあぶら こめ	す・しお こんぞめ	さなこしらーとーと しょくばん・まーがりん	さとう・きなこ	483 kcal 10.5 g 13.0 g 40 mg 1.8 g
21	木	とりみそらーめんふろっこーとにんじんのさらだふくうにゅう	とりにく	あかもそ	たまねぎ・こーん・ちやし・こまな・んにく・しゃうが ふろっこー・こーん・んじん ばなな	らーめん・あぶら・こまあぶら おりーあぶら・さとう	しょゆ・とりがらすーぶ・しお す・しょゆ だし	ひらふ	こめ・こんじん・しお・かわらわーく こんじん・あぶら・どらいはせり	489 kcal 19.8 g 11.7 g 196 mg 4.1 g
22	金	こもくまーぼーどんごぼうさらーすーぶふるーつ(あれんじ)	とうふ	あぶらあげ	しゃうが・こーん・ちやし・こまな・んにく・しゃうが ごぼう・きゅうり・んじん ほいんそう・えのきだけ おひんじ	こめ・あぶら・さとう・でんぶん まよねーす・しろごま	しょゆ・りょうりしゅ・とりがらすーぶ・しお しょゆ とりがらすーぶ	さわーほんち	ゼリー・はくどうかん ほいんかん・かるびす	456 kcal 16.2 g 9.1 g 119 mg 2.0 g
23	土	みそうどんぬしさつまいもふるーつ(おうとう)	ぶたにく	あぶらあげ	ほく・しほみそ	うごん さつまいも	だし・みりん・しょゆ	きなこおにぎり	こめ・きなこ さとう・しお	492 kcal 15.3 g 6.4 g 101 mg 1.6 g
25	月	かつおかつはるさめさらだこはんみそしるふるーつ(みかん)	とうふ	かつおかつ さつあげ	きゅうり・んじん ほく・しほみそ	あぶら はるさめ・こまあぶら・さとう おつゆぬ	す・しょゆ だし	めーぶるすこーん	しょくばん・まよねーす	478 kcal 11.7 g 13.2 g 240 mg 1.7 g
26	火	はやしらすーばかりらわーのなつさらだすーぶふるーつ(あれんじ)	とうふ	かわらわー きゅうにゅう	たまねぎ・んじん・しめじ かりふらわー・きゅうり・こーん・れもんかじゅう おれんじ	あぶら さとう・おりーあぶら じゅがいも	はやしらーく・とまとけちゃっぽ す・しお・しょゆ こんぞめ	たまごさんど	しょくばん・たまごさらだ	299 kcal 17.1 g 16.3 g 38 mg 2.4 g
27	水	きつねうどんにくだんこじゅうにゅうにふるーつ(ばなな)きゅうにゅう	あぶらあげ	ちきんぱーる	ほうれんそう・んじん・たまねぎ・だしこんぶ ばなな	うごん さつまいも	だし・しょゆ・みりん・しお みりん・しょゆ・とまとけちゃっぽ	ひじきらーはん	こー・い・な・はー・じ・お・た・な・ご・ん せ・の・む・せ・の・せ・の・せ・の・せ	611 kcal 20.4 g 18.7 g 270 mg 2.9 g
28	木	《らっさーにんじんのひ》はんぱーぐひじきのごひんもくさらだこはんみそしるふるーつ(おうとう)	はんぱーぐ	ちくら	ひじき・んじん・きゅうり・こーん とうふ・あかもそ・しほみそ	あぶら さとう・まよねーす こめ	とまとけちゃっぽ・ちゅうのうそーす しょゆ・みりん・だし だし	あげばん	ばーろーるばん・あぶら ぐらにゅーどう	534 kcal 16.2 g 17.8 g 81 mg 2.4 g
29	金	かれーうどんきゃべつのおひたしふるーつ(ぱいん)	ぶたにく	かつおぶし	たまねぎ・んじん・しめじ きゅうべつ・もやし・んじん ばいんかん	うごん・さとう	だし・しょゆ・かれーふれーく しょゆ だし	しおおにぎり	こめ しお	465 kcal 16.5 g 9.4 g 85 mg 1.4 g
30	土	わふうあんかけどんさといものにこころがしみそしるふるーつ(みかん)	ぶたにく	とうふ・あかもそ・しほみそ	たまねぎ・んじん・ほく・しめじ・あぶら あおねぎ みかんかん	たまねぎ・んじん・まよねーす さといも・さとう・あぶら	だし・しょゆ・みりん りょうりしゅ・しょゆ だし	わかめおにぎり	こめ わかめごはんのもの	574 kcal 17.7 g 8.8 g 83 mg 2.3 g

栄養価の平均 エネルギー(工) 496kcal たんぱく質(た) 17.1g 脂質(脂) 11.6g カルシウム(Ca) 114mg 食塩相当量(食塩) 2.0g

*献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。