

2026年



8 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
1 土	野菜あんかけ丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁（麴・水菜）	牛乳、／米、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／焼ふ、みずな、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、	◎ 牛乳 麦茶 塩昆布おにぎり	559(506) 17.8(17.2) 19.6(19.4) 3.7(2.9)
3 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁（ほうれん草・しめじ）	牛乳、／米、／さば、食塩、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／ほうれん草、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ホットケーキ粉、白玉粉、卵、牛乳、砂糖、サラダ油、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 マラサダ風ドーナツ	573(485) 26.8(21.9) 22.9(19.7) 3.8(3.0)
4 火	スパゲティミートソース かぼちゃのマヨネーズ和え かぶのスープ	牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／かぼちゃ、きゅうり、マヨネーズ、食塩、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、ダイスチーズ、	◎ 牛乳 麦茶 おなかチーズおにぎり	506(463) 19.9(19.2) 16.6(17.1) 5.7(4.4)
5 水	ご飯 チキチキごぼう 小松菜と人参の和え物 みそ汁（玉ねぎ・豆腐）	牛乳、／米、／とり肉、ごぼう、えだまめ、サラダ油、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、片栗粉、水、／こまつな、コーン、にんじん、しょうゆ、砂糖、酢、／たまねぎ、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／バイナッブルジュース、アガー、砂糖、	◎ 牛乳 麦茶 パインゼリー	370(355) 15.1(15.2) 5.4(8.1) 3.7(3.0)
6 木	ご飯 回鍋肉 ブロッコリーの中華あえ 中華スープ（もやし・にら）	牛乳、／米、／ぶた肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、米みそ、酒、砂糖、しょうゆ、サラダ油、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、ごま油、／もやし、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／食パン、ツナ、マヨネーズ、バセリ粉、	◎ 牛乳 麦茶 ツナマヨサンド	492(444) 17.2(16.8) 22.8(21.7) 4.5(3.4)
7 金	とうもろこしご飯 肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁（わかめ・油揚げ）	牛乳、／米、コーン、食塩、コンソメ、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／カットわかめ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、砂糖、無塩バター、卵、	◎ 牛乳 牛乳 クッキー	577(509) 18.4(17.2) 23.1(21.5) 7.5(6.0)
8 土	そばろ丼 さつま芋の甘煮 みそ汁（チンゲン菜・なめこ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、ねぎ、にんじん、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、	◎ 牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	543(492) 20.3(19.4) 13.3(14.4) 3.0(2.3)
10 月	ご飯 鶏と夏野菜のケチャップ煮 切り干し大根のナムル コンソメスープ	牛乳、／米、／とり肉、たまねぎ、なす、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、砂糖、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／じゃがいも、ベーコン、コンソメ、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎ 牛乳 牛乳 お麴ラスク	515(460) 28.0(25.0) 18.8(18.1) 4.5(3.6)
11 火	祝日＜山の日＞			
12 水	ご飯 白身フライ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁（里芋・あさつき）	牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／マカロニ、食塩、きなこと、砂糖、	◎ 牛乳 牛乳 マカロニきな粉	427(388) 20.0(18.5) 11.2(11.9) 4.0(3.2)
13 木	つるるんチャイナ かぼちゃの甘煮 みそ汁（玉ねぎ・わかめ）	牛乳、／米、ぶた肉、おろししょうが、にんじん、もやし、たけのこ、干ししいたけ、はるさめ、にら、サラダ油、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、中華だし、／かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、水、／たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／食パン、バター、ピザ用チーズ、しらす干し、バセリ粉、	◎ 牛乳 麦茶 しらすチーズトースト	474(439) 17.1(16.9) 15.0(15.8) 4.8(3.8)
14 金	菜飯 生揚げのみそ炒め 三色ナムル すまし汁（麴・水菜）	牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、／ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／焼ふ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／とうもろこし、食塩、	◎ 牛乳 麦茶 ゆでとうもろこし	486(444) 17.3(16.9) 21.7(21.1) 4.5(3.5)
15 土	鶏肉の塩焼き丼 さといもの煮物 みそ汁（チンゲン菜・油揚げ）	牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、炊き込みわかめ、	◎ 牛乳 麦茶 わかめおにぎり	526(480) 22.4(21.1) 14.7(15.5) 3.1(2.4)
17 月	ご飯 鮭の塩焼き 大根と鶏肉の煮物 みそ汁（豆腐・なめこ）	牛乳、／米、／さけ、食塩、／だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、	◎ 牛乳 牛乳 ポップコーン （塩味）	388(343) 24.7(20.0) 11.8(12.1) 1.7(1.3)

2026年



8 月 献 立 表



日付	献立名	材料名	【◎10時のおやつ】 おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
18 火	夏野菜カレー やみつきキャベツ風サラダ かき玉スープ	牛乳、／米、ぶた肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、カレールウ、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／卵、にら、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／麦茶、／いちご、牛乳、ヨーグルト、砂糖、マシュマロ、	◎ 牛乳 麦茶 マシュマロヨーグルト トアイス	471(438) 13.6(14.2) 18.7(18.8) 3.6(2.9)
19 水	ご飯 中華風ゲリルチキン チンゲン菜のナムル ワントンスープ	牛乳、／米、／とり肉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、みりん、風調味料、ごま油、／チンゲンサイ、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま油、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／白玉粉、上新粉、砂糖、しょうゆ、片栗粉、水、	◎ 牛乳 牛乳 みたらし団子	529(472) 24.3(22.1) 19.2(18.4) 1.5(1.2)
20 木	食パン ハンバーグ マカロニサラダ（ドレッシング） コンソメスープ	牛乳、／食パン、／ぶた肉、とり肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／はくさい、ウインナー、コンソメ、食塩、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、	◎ 牛乳 りんごジュース フライドポテト （塩味）	507(466) 22.2(21.1) 19.6(19.5) 9.3(7.4)
21 金	冷やし中華 さつま芋の甘煮 ヨーグルト	牛乳、／生中華めん、卵、ハム、きゅうり、冷やし中華のたれ、水、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、水、／ヨーグルト、砂糖、／麦茶、／米、ひじき、にんじん、こんにゃく、油揚げ、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、酒、	◎ 牛乳 麦茶 ひじきご飯	562(514) 19.5(18.7) 8.6(11.1) 7.0(5.6)
22 土	豚丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁（水菜・しめじ）	牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、酒、しょうゆ、サラダ油、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／みずな、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、ゆかり、	◎ 牛乳 麦茶 ゆかりおにぎり	603(542) 19.5(18.7) 27.1(25.5) 3.4(2.7)
24 月	ご飯 さわらの西京焼き 切干し大根の旨煮 海苔のすまし汁	牛乳、／米、／さわら、米みそ、砂糖、酒、みりん風調味料、／切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、かつおだし汁、／焼のり、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／スパゲティ、しらす干し、炊き込みわかめ、サラダ油、おろしにんにく、	◎ 牛乳 麦茶 わかめパスタ	406(369) 20.4(17.6) 9.5(10.4) 3.5(2.8)
25 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ じゃがベーコン コンソメスープ	牛乳、／米、さけ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、パセリ粉、／もやし、はくさい、コンソメ、食塩、／牛乳、／米粉、重曹、片栗粉、木綿豆腐、砂糖、ココア、サラダ油、ホイップクリーム、	◎ 牛乳 牛乳 米粉ココアケーキ	604(580) 28.1(26.0) 25.9(23.8) 6.3(5.1)
26 水	そうめん ちくわの磯辺揚げ オレンジ	牛乳、／干しそうめん、とり肉、きゅうり、カットわかめ、めんつゆ、水、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、ぶた肉、たかな漬、ねぎ、サラダ油、しょうゆ、酒、	◎ 牛乳 麦茶 高菜チャーハン	498(459) 20.8(19.9) 9.5(11.4) 2.8(2.2)
27 木	タコライス ブロッコリーとツナのサラダ 中華スープ（大根・にら）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、サラダ油、コンソメ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、レタス、トマト、ダイスチーズ、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／だいこん、にら、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、	◎ 牛乳 牛乳 スイートポテト	535(476) 19.5(18.2) 17.3(16.9) 4.6(3.7)
28 金	ご飯 豚肉の香味炒め のり塩れんこん みそ汁（豆腐・チンゲン菜）	牛乳、／米、／ぶた肉、ねぎ、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、サラダ油、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／絹ごし豆腐、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、ブルーベリージャム、	◎ 牛乳 牛乳 ブルーベリージャム サンド	529(467) 27.9(24.9) 16.7(16.0) 3.9(3.1)
29 土	やきとり丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁（かぼちゃ・油揚げ）	牛乳、／米、とり肉、たまねぎ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、酒、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／かぼちゃ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、	◎ 牛乳 麦茶 おかかおにぎり	602(541) 24.9(23.1) 15.5(16.1) 3.6(2.9)
31 月	ご飯 モウカザメの竜田揚げ 春雨サラダ みそ汁（里芋・あさつき）	牛乳、／米、／モウカザメ、しょうが、しょうゆ、酒、片栗粉、サラダ油、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ウインナー、とろけるチーズ、むしパンミックス、水、	◎ 牛乳 牛乳 ウインナー蒸しパン	571(504) 25.8(23.1) 17.9(17.3) 2.0(1.6)