

8月 献立表

2022年



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 月	ご飯 かじきのみそ焼き ブロッコリーの和風和え すまし汁 (チンゲン菜・もやし)	牛乳、/米、/かじき、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/チンゲンサイ、もやし、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/ビーフン、ふた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華スープ、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレービーフン	396(363) 20.4(17.6) 10.1(11.1) 2.5(2.0)
2 火	食パン・ブルーベリージャム ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、/ふた肉、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、マヨネーズ、食塩、/こまつな、じゃがいも、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、えだまめ、ピザ用チーズ、食塩、	◎牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	568(515) 24.4(22.8) 22.1(21.4) 5.8(4.6)
3 水	ご飯 タンドリーチキン チンゲン菜のナムル みそ汁 (なめこ・にら)	牛乳、/米、/とり肉、食塩、しょうゆ、ニンニク、カレー粉、ヨーグルト、/チンゲンサイ、コーン、もやし、しょうゆ、砂糖、ごま油、/なめこ、にら、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/小麦粉、重曹、砂糖、バター、卵、粉チーズ、	◎牛乳 牛乳 チーズクッキー	496(433) 23.3(19.3) 15.7(15.1) 2.6(2.1)
4 木	冷やしきつねうどん ちくわの磯辺揚げ パイナップル	牛乳、/ゆでうどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、水、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、/ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、/パイナップル、/麦茶、/米、さけ、/おしゃぶりこんぶ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり かみかみ昆布	467(432) 17.6(17.3) 10.2(12.0) 3.0(2.4)
5 金	夏野菜カレー 小松菜と油揚げのお浸し ワンタンスープ	牛乳、/米、ふた肉、かぼちゃ、なす、たまねぎ、にんじん、カレールウ、/こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、/ワンタンの皮、ふた肉、あさつき、中華スープ、しょうゆ、食塩、/オレンジジュース、/じゃがいも、サラダ油、食塩、コンソメ、	◎牛乳 オレンジジュース フライドポテト (コンソメ)	492(454) 15.0(15.3) 15.0(15.8) 10.1(8.1)
6 土	豚塩丼 キャベツの塩こんぶ和え みそ汁 (里芋・わかめ)	牛乳、/米、ふた肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、/キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/さといも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/マカロニ、きなこ、砂糖、食塩、	◎牛乳 麦茶 マカロニきな粉	588(530) 18.3(17.8) 23.7(22.8) 4.4(3.5)
8 月	ご飯 さばのみそ煮風焼き 切干し大根の旨煮 すまし汁 (豆腐・ほうれん草)	牛乳、/米、/さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、水、/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、/絹ごし豆腐、ほうれんそう、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/食パン、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 シュガートースト	551(467) 24.3(20.0) 21.5(18.6) 3.6(2.8)
9 火	ご飯 鶏の唐揚げ ブロッコリーとコーンのサラダ みそ汁 (チンゲン菜・油揚げ)	牛乳、/米、/とり肉、おろしにんにく、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、サラダ油、/ブロッコリー、コーン、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、食塩、/チンゲンサイ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/小麦粉、水、にら、にんじん、食塩、和風だし、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、	◎牛乳 麦茶 おやつチヂミ	400(379) 21.1(20.1) 10.0(11.7) 3.3(2.6)
10 水	ジャージャー麺 白菜のじゃこあえ コンソメスープ	牛乳、/ゆでうどん、ふた肉、にんじん、たまねぎ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、赤みそ、片栗粉、きゅうり、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/ほうれんそう、しめじ、コーン、コンソメ、食塩、/麦茶、/米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、ニンニク、	◎牛乳 麦茶 ツナ味噌焼きおにぎり	458(427) 19.6(19.0) 11.3(12.8) 4.6(3.7)
11 木	祝日<山の日>			
12 金	ご飯 かじきの照り焼き チンゲンサイのお浸し みそ汁 (豆腐・わかめ)	牛乳、/米、/かじき、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、しょうが、/チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、/絹ごし豆腐、カットわかめ、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)	399(366) 22.5(20.6) 14.2(14.4) 1.5(1.2)
13 土	野菜あんかけ丼 さといものそぼろ煮 すまし汁 (ほうれん草・えのき)	牛乳、/米、ふた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、片栗粉、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、/とり肉、サラダ油、さといも、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/ほうれんそう、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、炊き込みわかめ、	◎牛乳 麦茶 わかめおにぎり	573(517) 18.8(18.1) 21.3(20.8) 4.1(3.3)
15 月	ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁 (ねぎ・油揚げ)	牛乳、/米、/さけ、食塩、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/ねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/とうもろこし、えだまめ、食塩、	◎牛乳 麦茶 ゆでとうもろこし ゆでえだまめ	351(323) 20.1(16.8) 5.5(7.7) 4.6(3.5)
16 火	ご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き 三色ナムル 大根スープ	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/ほうれんそう、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、/だいこん、カットわかめ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、/牛乳、/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、サラダ油、	◎牛乳 牛乳 豆腐ドーナツ	473(416) 23.3(19.3) 13.8(13.6) 3.2(2.5)

8月 献立表

2022年



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
17 水	冷製パスタ コンソメスープ りんご	牛乳、/スバゲティー、レタス、トマト、ツナ、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/ほうれんそう、にんじん、コーン、コンソメ、食塩、/りんご、/麦茶、/米、ひじき、こんにゃく、油揚げ、にんじん、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし汁、	◎牛乳 麦茶 ひじきご飯	420(396) 13.9(14.4) 10.3(12.0) 5.2(4.2)
18 木	ご飯 豚肉の香味炒め きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁 (じゃがいも・わかめ)	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、/きゅうり、塩こんぶ、ごま油、/じゃがいも、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/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	523(462) 26.5(23.7) 14.6(14.3) 3.1(2.5)
19 金	ご飯 生揚げのみそ炒め ほうれん草とコーンの和え物 すまし汁 (水菜・麩)	牛乳、/米、/ぶた肉、生揚げ、たまねぎ、ピーマン、干しいたけ、ごま油、米みそ、砂糖、みりん風調味料、しょうゆ、片栗粉、/ほうれんそう、もやし、コーン、しょうゆ、砂糖、中華だし、/みずな、焼ふ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/食パン、卵、砂糖、牛乳、	◎牛乳 牛乳 パンプディング	673(580) 24.6(22.6) 34.6(30.4) 4.4(3.4)
20 土	鶏肉の塩焼き丼 だいごんのそばろ煮 みそ汁 (玉ねぎ・里芋)	牛乳、/米、とりもも、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、さきみのり、/とり肉、サラダ油、だいごん、しょうゆ、砂糖、和風だし、水、片栗粉、/たまねぎ、さといも、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	555(486) 24.6(22.6) 15.8(16.3) 3.2(2.5)
22 月	ご飯 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーの和え物 みそ汁 (豆腐・わかめ)	牛乳、/米、/ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/絹ごし豆腐、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、	◎牛乳 麦茶 豆乳くずもち	583(526) 21.5(20.4) 26.8(25.2) 3.1(2.5)
23 火	食パン・りんごジャム 鶏のさっぱり焼き 和風ポテトサラダ すまし汁 (小松菜・しめじ)	牛乳、/食パン、りんごジャム、/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、/じゃがいも、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、和風だし、しょうゆ、食塩、/こまつな、しめじ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、米みそ、砂糖、みりん風調味料、	◎牛乳 麦茶 五平餅	408(377) 22.3(19.4) 7.8(9.6) 7.5(5.8)
24 水	ビビンバ さといもの煮物 すいか	牛乳、/米、ぶた肉、しょうが、ニンニク、米みそ、砂糖、酒、こまつな、もやし、にんじん、ごま油、食塩、/さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/すいか、/麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	482(444) 17.2(17.0) 11.1(12.7) 3.2(2.6)
25 木	ご飯 マーボー豆腐 切り干し大根のナムル かぶのスープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、/切り干しだいごん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、/かぶ、かぶ(葉)、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/さつまいも、サラダ油、メープルシロップ、砂糖、食塩、	◎牛乳 牛乳 メープルポテト	490(439) 17.6(16.7) 15.7(15.4) 4.8(3.8)
26 金	ご飯 中華風ゲリルチキン トマトのサラダ すまし汁 (小松菜・えのき)	牛乳、/米、/とり肉、おろししょうが、ニンニク、しょうゆ、みりん風調味料、ごま油、/トマト、きゅうり、酢、サラダ油、砂糖、食塩、/こまつな、えのきたけ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/牛乳、/焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	499(427) 19.5(16.4) 20.9(18.4) 1.7(1.2)
27 土	マーボー春雨丼 さつまいもの甘煮 みそ汁 (ほうれん草・麩)	牛乳、/米、ぶた肉、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、ニンニク、淡色みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/さつまいも、砂糖、しょうゆ、/ほうれんそう、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ぶどうジュース、アガー、砂糖、	◎牛乳 麦茶 ぶどうゼリー	540(491) 19.5(18.8) 14.4(15.3) 3.3(2.7)
29 月	ご飯 さばの塩焼き ひじきと大豆の炒り煮 みそ汁 (里芋・あさつき)	牛乳、/米、/さば、食塩、/ひじき、だいず、にんじん、こんにゃく、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、/さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ロールパン、サラダ油、きなこ、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 きなこ揚げぱん	528(450) 25.7(21.2) 19.2(16.8) 5.0(4.0)
30 火	フラワーライス 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ みそ汁 (チンゲン菜・玉ねぎ)	牛乳、/米、ゆかり、焼のり、/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/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、/チンゲンサイ、たまねぎ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/ホットケーキ粉、砂糖、バター、牛乳、卵、りんご、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 アップルケーキ	631(539) 23.5(20.1) 24.2(21.2) 2.3(1.9)
31 水	ご飯 豆腐ハンバーグ バリバリサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、ぶた肉、たまねぎ、パン粉、砂糖、食塩、サラダ油、ウスターソース、ケチャップ、/キャベツ、とり肉、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/ブロッコリー、かぼちゃ、コンソメ、食塩、/牛乳、/食パン、いちごジャム、	◎牛乳 牛乳 いちごジャムサンド	618(494) 28.0(23.0) 18.2(16.2) 5.4(3.6)