

2023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 火	ご飯 鶏のつくねあんかけ 小松菜のお浸し みそ汁(かぼちゃ・えのき)	牛乳、/米、/とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、/こまつな、もやし、油揚げ、しょうゆ、和風だし、/かぼちゃ、えのきたけ、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/ピーファン、ぶた肉、たまねぎ、ピーマン、サラダ油、食塩、しょうゆ、酒、砂糖、中華だし、カレー粉、	◎牛乳 麦茶 カレービーフン	449(418) 18.5(18.0) 13.9(14.9) 3.2(2.5)
2 水	ミートソース丼 ブロッコリーとツナのサラダ 大根スープ	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、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、/ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、/だいこん、ねぎ、水、中華だし、食塩、しょうゆ、/牛乳、/焼ぶ、マーガリン、グラニュー糖、	◎牛乳 牛乳 お麩ラスク	504(449) 22.2(20.3) 21.0(19.8) 3.7(2.8)
3 木	ご飯 かれの磯辺揚げ キャベツの中華風サラダ みそ汁(里芋・しめじ)	牛乳、/米、/かれい、片栗粉、食塩、あおのり、サラダ油、/キャベツ、にんじん、とり肉、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、/さといも、しめじ、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	369(342) 20.9(17.8) 6.8(9.0) 4.4(3.4)
4 金	食パン・ブルーベリージャム 鶏のさっぱり焼き マカロニサラダ さつまいものスープ	牛乳、/食パン、ブルーベリージャム、/とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、/マカロニ、ハム、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/さつまいも、こまつな、コンソメ、食塩、/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	408(378) 21.6(19.1) 9.5(11.0) 4.2(3.4)
5 土	豚味噌丼 さといもの煮物 すまし汁(豆腐・水菜)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、酒、食塩、米みそ、砂糖、サラダ油、/さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/麦茶、/米、かつお節、しょうゆ、	◎牛乳 麦茶 おかかおにぎり	549(499) 16.2(16.2) 19.6(19.5) 3.2(2.5)
7 月	ご飯 かじきの照り焼き チンゲン菜の磯あえ みそ汁(卵・玉ねぎ)	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、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、和風だし、焼のり、/卵、たまねぎ、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	362(349) 16.8(16.6) 6.1(8.6) 1.9(1.5)
8 火	冷やし中華 さつま芋の甘煮 すいか	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、/すいか、/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	567(505) 20.1(19.1) 11.0(12.2) 6.3(5.0)
9 水	ご飯 鶏肉のパーベキューソース焼き ブロッコリーのごま酢あえ みそ汁(麩・チンゲン菜)	牛乳、/米、/とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、/ブロッコリー、にんじん、白すりごま、酢、砂糖、しょうゆ、/焼ぶ、チンゲンサイ、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	360(338) 19.5(17.3) 6.3(8.4) 3.3(2.6)
10 木	ご飯 豆腐の揚げ団子 切り干し大根のナムル かぶのスープ	牛乳、/米、/木綿豆腐、とり肉、たまねぎ、コーン、小麦粉、しょうゆ、食塩、ケチャップ、/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、/かぶ、かぶ(葉)、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/牛乳、/さつまいも、砂糖、豆乳、	◎牛乳 牛乳 スイートポテト	494(443) 19.9(18.5) 13.4(13.8) 4.5(3.6)
12 土	そばろ丼 ほうれん草とツナの和えもの みそ汁(白菜・なめこ)	牛乳、/米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、/ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、/はくさい、なめこ、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	464(431) 19.2(18.5) 12.1(13.4) 3.6(2.8)
14 月	ご飯 白身フライ ひじきとちくわの煮物 みそ汁(里芋・わかめ)	牛乳、/米、/たら、パン粉、サラダ油、ウスターソース、/ひじき、ちくわ、にんじん、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、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/食パン、こしあん、生クリーム、	◎牛乳 牛乳 小倉サンド	452(409) 20.7(19.1) 12.5(13.0) 4.5(3.6)
15 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き バリバリサラダ みそ汁(小松菜・人参)	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、/キャベツ、ツナ、きゅうり、塩こんぶ、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油、ワンタンの皮、/こまつな、にんじん、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	630(564) 20.7(19.7) 29.2(27.1) 3.3(2.6)
16 水	ご飯 中華風グリルチキン ブロッコリーの和え物 みそ汁(かぼちゃ・チンゲン菜)	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、/ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、/かぼちゃ、チンゲンサイ、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)	462(417) 25.9(23.3) 17.5(17.0) 3.0(2.4)
17 木	冷やし肉うどん ほうれん草のお浸し パイナップル	牛乳、/ゆでうどん、ぶた肉、ニンニク、しょうが、しょうゆ、酒、カットわかめ、ねぎ、めんつゆ、/ほうれん草、もやし、しょうゆ、和風だし、/パイナップル、/麦茶、/米、さけ、	◎牛乳 麦茶 鮭おにぎり	456(424) 16.8(16.7) 16.0(16.6) 4.5(3.6)

2023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 金	菜飯 肉じゃが きゅうりの塩こんぶ和え みそ汁(豆腐・水菜)	牛乳、/米、菜飯、/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、/絹ごし豆腐、みずな、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、 /小麦粉、重曹、ココア、砂糖、バター、牛乳、	◎牛乳 牛乳 ココアスコーン	572(505) 17.9(16.8) 20.8(19.6) 6.8(5.4)
19 土	マーボー春雨丼 キャベツのおかか和え みそ汁(白菜・油揚げ)	牛乳、/米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干ししい たけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、/キャベ ツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、/はくさい、油揚げ、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	551(500) 24.3(22.6) 17.8(18.0) 3.3(2.6)
21 月	ご飯 豚肉の香味炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(チンゲン菜・なめこ)	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、/かぼちゃ、しょうゆ、砂糖、/チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、 米みそ、/麦茶、/マカロニ・スパゲティ、ぶた肉、サラダ油、たまねぎ、 マッシュルーム、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、	◎牛乳 麦茶 おやつミートベンネ	461(424) 25.4(23.5) 11.7(12.7) 4.5(3.6)
22 火	ご飯 鮭の塩焼き だいこんと厚揚げの煮物 みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	牛乳、/米、/さけ、食塩、/だいこん、生揚げ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、片 栗粉、/たまねぎ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/小麦粉、無塩バター、 砂糖、牛乳、しょうが、	◎牛乳 牛乳 ジンジャークッキー	548(473) 24.6(20.0) 19.0(17.8) 2.3(1.8)
23 水	夏野菜カレー 小松菜の中華和え わかめのスープ	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、/ こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、/カットわか め、えのきたけ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、/りんごジュース、/ジャ 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)	454(424) 10.6(11.8) 12.2(13.5) 10.0(8.0)
24 木	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳、/米、/とり肉、しょうゆ、酒、マーマレード、/キャベツ、ツナ、コーン、に んじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、/ブロッコリー、しめじ、コンソメ、食塩、/牛 乳、/ロールパン、ウインナー、ケチャップ、	◎牛乳 牛乳 ホットドッグ	671(595) 28.0(24.5) 29.0(25.8) 3.2(2.7)
25 金	ジャージャー麺 三色ナムル いちごヨーグルト	牛乳、/生中華めん、ぶた肉、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、/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、/ヨーグルト、砂糖、いちごジャム、/ 麦茶、/米、えだまめ、ビザ用チーズ、食塩、	◎牛乳 麦茶 枝豆チーズおにぎり	611(549) 25.0(23.3) 13.8(14.8) 8.7(6.9)
26 土	鶏肉の塩焼き丼 やみつきキャベツ風サラダ みそ汁(大根・ほうれん草)	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、/キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、 /だいこん、ほうれんそう、かつおだし汁、米みそ、/麦茶、/米、菜飯、	◎牛乳 麦茶 菜飯おにぎり	504(463) 21.5(20.4) 15.1(15.8) 3.1(2.4)
28 月	ご飯 さばのみそ煮風焼き おからサラダ すまし汁(とろろ昆布・ねぎ)	牛乳、/米、/さば、米みそ、しょうが、酒、みりん風調味料、砂糖、/おか ら、ブロッコリー、ハム、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、/とろろ こんぶ、ねぎ、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、/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	592(501) 27.4(22.4) 24.9(21.3) 4.8(3.9)
29 火	フラワーライス 鶏の唐揚げ 粉ふき芋 きのこスープ	牛乳、/米、ゆかり、焼のり、/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、パセリ粉、食塩、/えのきたけ、 みずな、中華スープ、食塩、しょうゆ、/牛乳、/クリームチーズ、生クリ ーム、砂糖、レモン果汁、小麦粉、卵、	◎牛乳 牛乳 ペイクドチーズケー キ	440(401) 23.6(21.5) 14.6(14.8) 6.3(5.1)
30 水	豚塩丼 白菜のじゃこあえ みそ汁(麩・わかめ)	牛乳、/米、ぶた肉、たまねぎ、食塩、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、 酒、/はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、/焼ふ、 カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、/牛乳、/マカロニ、食塩、きなこ、 砂糖、	◎牛乳 牛乳 マカロニきな粉	679(591) 24.8(22.3) 29.3(26.4) 3.8(3.0)
31 木	食パン・りんごジャム ミートローフ 春雨サラダ コンソメスープ	牛乳、/食パン、りんごジャム、/ぶた肉、とり肉、たまねぎ、にんじん、砂 糖、食塩、ウスターソース、ケチャップ、/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、/ベーコン、キャベツ、コンソメ、食 塩、/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	543(495) 22.8(21.6) 19.1(19.1) 4.7(3.7)