

令和7年度



8・9月 献立表



日 (曜)	牛乳	主食 ごはん はん・めん	献立名	食 品 名						※ 養 分(えいようか) エネルギー kcal たんぱく質 g 脂 質 g		
				おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとに なる食品(みどり)		小1	小3	小5
				たんすいかぶつ が多い	しぼうが多い	たんぱく質が多い	むきしつが多い	カロテンが多い	その他のビタミン が多い			
8/ 28 (木)		ごはん	豚キムチ ゆでブロッコリー はくさいスープ 梨	ごはん 砂糖	油	豚肉 ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	もやし キムチ 玉ねぎ 白菜 梨	460 21.6 32.9	546 23.9 29.5	630 26.4 27.3
29 (金)		セルフ おにぎり	防災の日献立 高野豆腐のみそ汁 パイン缶詰 野菜ふりかけ	ごはん じゃが芋 野菜ふりかけ		高野豆腐	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ 干しいたけ パインアップル	387 12.9 21.9	466 14.5 18.7	543 15.9 16.7
9/ 1 (月)		コッパ パン	チキンナゲット グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	コッパパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルフ	チキンナゲット いんげん豆	牛乳 生クリーム	グリーンアスパラガス 人参 かぼちゃ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	524 20.2 37.3	599 22.2 37.4	698 25.2 34.6
2 (火)		ごはん	揚げぎょうざ 香味和え マーボー豆腐	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	ぎょうざ 豚肉 豆腐	牛乳	にら 人参	もやし ねぎ 生姜 にんにく 筍 干しいたけ	486 20.1 37.2	606 23.3 33.9	691 25.3 31.5
3 (水)		ごはん	さばの銀紙焼き ブロッコリーときこのソテー ベーコンとじゃがいもの煮物	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	さばの銀紙焼き ベーコン	牛乳	ブロッコリー 人参	しめじ 玉ねぎ	509 24.2 29.2	590 25.9 25.8	667 27.5 23.3
4 (木)		ごはん	揚げ出し豆腐のごまだれかけ ささみお和え 冬瓜のそぼろあん	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま	揚げ出し豆腐 鶏肉	牛乳	人参 枝豆	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ 冬瓜	474 17.5 35.3	576 20.7 32.3	662 22.5 29.5
5 (金)		ごはん	ふくらぎの照り焼き もずくのチャプチェ 中華かき玉汁	ごはん 砂糖 でん粉	油 ごま油	ふくらぎの照焼き 豚肉 卵	牛乳 もずく	人参	にんにく 玉ねぎ もやし 白菜	480 23.2 36.2	588 27.1 33.8	665 28.8 31.1
8 (月)		コッパ パン	チーズオムレツ カラフルサラダ 野菜のスープ煮 バナナ	コッパパン じゃが芋	コンプリーミードレッシング	チーズオムレツ 肉団子	牛乳	人参	カリフラワー きゅうり とうもろこし 玉ねぎ 白菜 バナナ	522 20.3 32.1	594 23.1 31.8	695 26.1 29.7
9 (火)		ごはん	わかさぎのフリッター ブロッコリーの和え物 坦々春雨スープ	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	豚肉	牛乳 わかさぎフリッター	ブロッコリー 人参	キャベツ 生姜 にんにく 玉ねぎ 筍 ねぎ	501 18.2 39.2	594 20.2 35.3	684 22.2 32.9
10 (水)		ごはん	いわしの生姜味 酢の物 筑前だき	ごはん 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	いわしの生姜煮 鶏肉	牛乳	人参	大根 きゅうり ごぼう 筍	443 20.6 23.4	552 25.6 20.9	632 27.5 18.9
11 (木)		ごはん	鶏肉とレバーのあまからめ そえ野菜 五目みそ汁	ごはん 米粉 砂糖 じゃが芋	油	豚レバー 鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	生姜 キャベツ えのきたけ ねぎ	489 22.0 32.6	578 24.4 29.3	668 26.7 27.1
12 (金)		ごはん	鰯のみりん焼き ゆかりお和え 大豆の磯煮	ごはん こんにゃく 砂糖	油	鰯のみりん焼き 豚肉 厚揚げ 大豆	牛乳 ひじき	ゆかり 人参 いんげん	キャベツ もやし ごぼう	502 28.1 33.0	588 30.4 29.5	671 32.6 27.5
13 (月)	敬 老 の 日											
16 (火)		ごはん	鶏肉のねぎソースかけ もやしのナムル 沢煮椀	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま油 ごま	鶏肉 うす揚げ	牛乳	人参	ねぎ もやし 大根 干しいたけ	478 22.2 35.8	567 24.7 32.2	658 27.1 29.5
17 (水)		ごはん	にんじんシュマイ あわせお和え サッポロラーメン	ごはん 中華めん		にんじんシュマイ 豚肉	牛乳		キャベツ きゅうり たくあん 玉ねぎ もやし とうもろこし ねぎ	495 18.8 23.9	614 21.9 21.4	701 23.9 19.3
18 (木)		ごはん	厚焼き卵 野菜ソテー 肉豆腐	ごはん こんにゃく 砂糖	油	厚焼き卵 豚肉 木綿豆腐	牛乳	人参	キャベツ もやし 玉ねぎ 白菜 えのきたけ ねぎ	475 23.0 32.2	574 26.7 29.2	656 28.9 26.9
19 (金)		ごはん	ふくらぎのかば焼き 白菜ひたし さつま汁	ごはん でん粉 砂糖 さつま芋	油	ふくらぎ 木綿豆腐	牛乳	小松菜 人参	白菜 大根 生姜	547 21.8 34.2	662 25.4 32.2	744 27.2 29.2
22 (月)		ごはん	にしんの照り煮 しょうがひたし トマト肉じゃが	ごはん こんにゃく じゃが芋 砂糖	油	にしんの照り煮 豚肉	牛乳	小松菜 人参 トマト	キャベツ 生姜 玉ねぎ	488 22.1 30.4	595 26.0 27.8	677 27.9 25.5
23 (火)	秋 分 の 日											
24 (水)		ごはん	豚肉の香り揚げ いり大豆お和え つみれ汁 のり佃煮	ごはん でん粉 砂糖	油	豚肉 大豆 つみれ	牛乳 のり佃煮	チンゲンサイ 人参	生姜 もやし 大根 白菜	491 20.8 31.2	598 24.5 29.5	678 26.1 26.5
25 (木)		ごはん	とやまのえごま入りガバオライス レモンサラダ 卵スープ ポケットチーズ	ごはん 砂糖 でん粉	油	鶏肉 大豆 豆腐 卵	牛乳 チーズ	ピーマン えごまの葉 ブロッコリー 人参	にんにく 玉ねぎ 茄子 キャベツ レモン	465 22.5 32.5	551 24.9 28.7	637 27.5 26.0
26 (金)		ごはん	ホキの甘みそかけ 甘酢お和え すまし汁	ごはん でん粉 砂糖	油 ごま	ホキ 豆腐	牛乳 わかめ	人参	もやし きゅうり えのきたけ ねぎ	488 22.6 32.5	581 26.5 29.3	669 28.2 27.0
29 (月)		コッパ パン	ハンバーグのケチャップかけ 大根サラダ クリームスープ	コッパパン 砂糖 じゃが芋	油 ホワイトルフ	ハンバーグ	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	人参	大根 きゅうり 玉ねぎ	525 22.7 35.1	580 24.8 33.4	678 27.8 31.1
30 (火)		菜めし	お月見献立 さんまのマーマレード煮 コーンお和え 団子汁 お月見ゼリー	菜めし 白玉団子 月見ゼリー		さんまのオレンジ煮 木綿豆腐	牛乳	チンゲンサイ 人参	白菜 とうもろこし えのきたけ ねぎ	480 18.4 25.9	599 23.0 25.2	678 24.9 23.0