2025年　8月　　献　　立　　表

日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(ﾀﾝﾊﾟｸ質)	体調をよくする(無機質・ﾋﾞﾀﾐﾝ)	栄養価
		午前	午後				
1 金	夏野菜カレーライス・ブロッコリーとトマトのサラダ・冬瓜のすまし汁・パイナップル・麦茶		ベリーゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, じゃがいも, なたね油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター, 砂糖（三温糖）	鶏（もも）, プレーンヨーグルト, プロセスチーズ, かつお節, 牛乳	なす, 日本かぼちゃ, たまねぎ, 青ピーマン, ズッキーニ, りんご, ブロッコリー, トマト, とうがん, 小松菜, 人参, 根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.5g 脂質 :20.4g ｶﾙｼｳﾑ : 311mg 塩分 : 1.7g
2 土	麦ご飯・マーボー豆腐・かぼちゃの甘煮・ほうれん草のスープ・キウイフルーツ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, ごま油	木綿豆腐, 豚（ひき肉）, 削り節, 牛乳	根深ねぎ, 人参, 生しいたけ, 日本かぼちゃ, ほうれんそう, キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.9g 脂質 :16.5g ｶﾙｼｳﾑ : 281mg 塩分 : 1.1g
4 月	汁そば風・肉野菜炒め・金時豆の甘煮・オレンジ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	ひやむぎ（ゆで）, なたね油, かたくり粉, ごま油, 砂糖（三温糖）	豚（肩ロース）, いんげん豆（乾）, ヨーグルト	こねぎ, たまねぎ, キャベツ, 人参, りょくとうもやし, にら, きくらげ（乾）, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :22.5g 脂質 :14.8g ｶﾙｼｳﾑ : 158mg 塩分 : 1.7g
5 火	ひじきの炊き込みご飯・鱈のカレーフリット・ほうれん草のなめたけ和え・じゃがいものみそ汁・バナナ・麦茶		米粉蒸しパン・牛乳	米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）, 米粉, かたくり粉, なたね油, じゃがいも	油揚げ, まだら（切身）, 煮干し, 牛乳	ひじき, 人参, ぶなしめじ, ほうれんそう, えのきたけ（味付け瓶詰め）, たまねぎ, わかめ, バナナ, ブルーベリー（ジャム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.6g 脂質 :16.3g ｶﾙｼｳﾑ : 234mg 塩分 : 1.6g
6 水	豆乳ロール・照り焼きチキン・ブロッコリーとコーンのソテー・パンプキンポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		おいしいおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, なたね油, 砂糖（三温糖）, 米（七分つき米）	鶏（もも）, 調整豆乳, ウインナー, プロセスチーズ, かつお節	レタス, ブロッコリー, スイートコーン, 日本かぼちゃ, たまねぎ, キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :27.2g 脂質 :24.3g ｶﾙｼｳﾑ : 195mg 塩分 : 1.7g
7 木	麦ご飯・豚肉とごぼうのうま煮・じゃこサラダ・なめこの味噌汁・パイナップル・麦茶		アイス・お菓子・麦茶	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, なたね油, 砂糖（三温糖）, ごま油	豚（肩ロース）, しらす干し, 絹ごし豆腐, 煮干し, ラクトアイス	ごぼう, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, 人参, なめこ, 根深ねぎ, パインアップル	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.9g 脂質 :17.1g ｶﾙｼｳﾑ : 169mg 塩分 : 1.7g
8 金	発芽玄米ご飯・鮭の西京焼き・もやしのサラダ・小松菜と豆腐のみそ汁・オレンジ・麦茶		なかよしクッキー・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稲・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, ごま油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	べにざけ, ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	りょくとうもやし, きゅうり, 小松菜, 根深ねぎ, えのきたけ, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :22.5g 脂質 :23.0g ｶﾙｼｳﾑ : 225mg 塩分 : 2.0g
9 土	チキンピラフ・ドレッシングサラダ・じゃがいものコンソメスープ・フルーチェ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, オリーブ油, 有塩バター, じゃがいも	ウインナー, 牛乳	たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :17.6g 脂質 :17.1g ｶﾙｼｳﾑ : 301mg 塩分 : 1.5g
12 火	ゆかりご飯・鶏手羽のさっぱり煮・キャベツのツナ和え・豆腐のみそ汁・オレンジ・麦茶		キャラメルラスク・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, 砂糖（三温糖）, 食パン, 有塩バター	鶏（手羽）, 削り節, ツナフレーク, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	キャベツ, 人参, きゅうり, わかめ, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :23.3g 脂質 :19.3g ｶﾙｼｳﾑ : 231mg 塩分 : 2.0g
13 水	麦ご飯・肉じゃが・ほうれん草のごま和え・けんちん汁・バナナ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, じゃがいも, しらたき, なたね油, 砂糖（三温糖）, こんにゃく, ごま油	豚（肩ロース）, 削り節, 木綿豆腐, 牛乳	人参, たまねぎ, さやいんげん, ほうれんそう, 大根, ごぼう, 生しいたけ, 根深ねぎ, 小松菜, バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :18.8g 脂質 :13.6g ｶﾙｼｳﾑ : 251mg 塩分 : 0.8g
14 木	発芽玄米ご飯・鮭とポテトのコンソメ炒め・ひじきの煮物・大根のみそ汁・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稲・発芽玄米）, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉（薄力粉）, なたね油, 砂糖（三温糖）	べにざけ, 油揚げ, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	ひじき, 人参, ごぼう, さやいんげん, 大根, 根深ねぎ, わかめ, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :19.8g 脂質 :15.5g ｶﾙｼｳﾑ : 227mg 塩分 : 1.7g
15 金	夏野菜ドライカレーライス・ブロッコリーとトマトのサラダ・豆腐とえのきのすまし汁・パイナップル・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, なたね油, 砂糖（三温糖）	豚（ひき肉）, 牛乳, プロセスチーズ, 絹ごし豆腐, 削り節	たまねぎ, なす, 日本かぼちゃ, 青ピーマン, 人参, スイートコーン, ブロッコリー, トマト, えのきたけ, ほうれんそう, 根深ねぎ（長ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 531kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :19.6g 脂質 :16.6g ｶﾙｼｳﾑ : 258mg 塩分 : 1.3g
16 土	麦ご飯・マーボー豆腐・かぼちゃの甘煮・ほうれん草のスープ・キウイフルーツ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, ごま油	木綿豆腐, 豚（ひき肉）, 削り節, 牛乳	根深ねぎ, 人参, 生しいたけ, 日本かぼちゃ, ほうれんそう, キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.9g 脂質 :16.5g ｶﾙｼｳﾑ : 281mg 塩分 : 1.1g
18 月	汁そば風・肉野菜炒め・金時豆の甘煮・オレンジ・麦茶		かき氷パーティー・お菓子・麦茶	ひやむぎ（ゆで）, なたね油, かたくり粉, ごま油, 砂糖（三温糖）, 氷糖みつ	豚（肩ロース）, いんげん豆（乾）	こねぎ, たまねぎ, キャベツ, 人参, りょくとうもやし, にら, きくらげ（乾）, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 601kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :19.9g 脂質 :11.7g ｶﾙｼｳﾑ : 69mg 塩分 : 1.6g

2025年　8月　　献　　立　　表

日付	献立	おやつ		熱や力になる（炭水化物・脂質）	血・肉・骨になる(ﾀﾝﾊﾟｸ質)	体調をよくする(無機質・ﾋﾞﾀﾐﾝ)	栄養価
		午前	午後				
19 火	ひじきの炊き込みご飯・鱈のカレーフリット・ほうれん草のなめたけ和え・じゃがいものみそ汁・バナナ・麦茶		米粉蒸しパン・牛乳	米（七分つき米）, 砂糖（三温糖）, 米粉, かたくり粉, なたね油, じゃがいも	油揚げ, まだら（切身）, 煮干し, 牛乳	ひじき, 人参, ぶなしめじ, ほうれんそう, えのきたけ（味付け瓶詰め）, たまねぎ, わかめ, バナナ, ブルーベリー（ジャム）	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.6g 脂質 :16.3g ｶﾙｼｳﾑ : 234mg 塩分 : 1.6g
20 水	豆乳ロール・照り焼きチキン・ブロッコリーとコーンのソテー・パンプキンポタージュスープ・キウイフルーツ・麦茶		おいしいおにぎり・麦茶	豆乳ロールパン, なたね油, 砂糖（三温糖）, 米（七分つき米）	鶏（もも）, 調整豆乳, ウインナー, プロセスチーズ, かつお節	レタス, ブロッコリー, スイートコーン, 日本かぼちゃ, たまねぎ, キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :27.2g 脂質 :24.3g ｶﾙｼｳﾑ : 195mg 塩分 : 1.7g
21 木	麦ご飯・豚肉とごぼうのうま煮・じゃこサラダ・なめこの味噌汁・パイナップル・麦茶		アイス・お菓子・麦茶	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, なたね油, 砂糖（三温糖）, ごま油	豚（肩ロース）, しらす干し, 絹ごし豆腐, 煮干し, ラクトアイス	ごぼう, たまねぎ, きゅうり, キャベツ, 人参, なめこ, 根深ねぎ, パインアップル	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.9g 脂質 :17.1g ｶﾙｼｳﾑ : 169mg 塩分 : 1.7g
22 金	発芽玄米ご飯・鮭の西京焼き・もやしのサラダ・小松菜と豆腐のみそ汁・オレンジ・麦茶		なかよしクッキー・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稲・発芽玄米）, 砂糖（三温糖）, ごま油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター	べにざけ, ハム, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	りょくとうもやし, きゅうり, 小松菜, 根深ねぎ, えのきたけ, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 629kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :22.5g 脂質 :23.0g ｶﾙｼｳﾑ : 225mg 塩分 : 2.0g
23 土	チキンピラフ・ドレッシングサラダ・じゃがいものコンソメスープ・フルーチェ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, オリーブ油, 有塩バター, じゃがいも	ウインナー, 牛乳	たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, スイートコーン	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 625kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :17.6g 脂質 :17.1g ｶﾙｼｳﾑ : 301mg 塩分 : 1.5g
25 月	タコライス・スティック野菜・オニオンスープ・スイカ・麦茶		ヨーグルト・お菓子・麦茶	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, オリーブ油, 砂糖（三温糖）, じゃがいも	豚（ひき肉）, 大豆（国産・ゆで）, とろけるチーズ, ヨーグルト	たまねぎ, キャベツ, トマト, きゅうり, 人参, 日本かぼちゃ, 生しいたけ, すいか	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :17.7g 脂質 :16.8g ｶﾙｼｳﾑ : 205mg 塩分 : 0.9g
26 火	ゆかりご飯・鶏手羽のさっぱり煮・キャベツのツナ和え・豆腐のみそ汁・オレンジ・麦茶		キャラメルラスク・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, 砂糖（三温糖）, 食パン, 有塩バター	鶏（手羽）, 削り節, ツナフレーク, 絹ごし豆腐, 煮干し, 牛乳	キャベツ, 人参, きゅうり, わかめ, 根深ねぎ, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :23.3g 脂質 :19.3g ｶﾙｼｳﾑ : 231mg 塩分 : 2.0g
27 水	野菜パン・ポークチャップ・ポパイサラダ・たっぷり野菜のコンソメスープ・バナナ・麦茶		しゅわしゅわフルーツポンチ・牛乳	野菜パン, 砂糖（三温糖）, なたね油, じゃがいも	豚（肩ロース）, 牛乳	たまねぎ, ぶなしめじ, ほうれんそう, キャベツ, りょくとうもやし, スイートコーン, 人参, バナナ, パインアップル（缶詰）	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 607kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :23.3g 脂質 :18.1g ｶﾙｼｳﾑ : 248mg 塩分 : 1.6g
28 木	発芽玄米ご飯・鮭とポテトのコンソメ炒め・ひじきの煮物・大根のみそ汁・キウイフルーツ・麦茶		ちんすこう・牛乳	米（七分つき米）, 米（水稲・発芽玄米）, じゃがいも, 有塩バター, 小麦粉（薄力粉）, なたね油, 砂糖（三温糖）	べにざけ, 油揚げ, 油揚げ, 煮干し, 牛乳	ひじき, 人参, ごぼう, さやいんげん, 大根, 根深ねぎ, わかめ, キウイフルーツ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.0g 脂質 :20.6g ｶﾙｼｳﾑ : 223mg 塩分 : 1.7g
29 金	夏野菜カレーライス・ブロッコリーとトマトのサラダ・冬瓜のすまし汁・パイナップル・麦茶		ベリーゼリー・お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 雑穀（六穀）, じゃがいも, なたね油, 小麦粉（薄力粉）, 有塩バター, 砂糖（三温糖）	鶏（もも）, プレーンヨーグルト, プロセスチーズ, かつお節, 牛乳	なす, 日本かぼちゃ, たまねぎ, 青ピーマン, ズッキーニ, りんご, ブロッコリー, トマト, とうがん, 小松菜, 人参, 根深ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :20.5g 脂質 :20.4g ｶﾙｼｳﾑ : 311mg 塩分 : 1.7g
30 土	麦ご飯・マーボー豆腐・かぼちゃの甘煮・ほうれん草のスープ・オレンジ・麦茶		お菓子・牛乳	米（七分つき米）, 大麦（押麦）, 砂糖（三温糖）, かたくり粉, ごま油	木綿豆腐, 豚（ひき肉）, 削り節, 牛乳	根深ねぎ, 人参, 生しいたけ, 日本かぼちゃ, ほうれんそう, バレンシアオレンジ	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 547kcal ﾀﾝﾊﾟｸ :21.0g 脂質 :16.6g ｶﾙｼｳﾑ : 282mg 塩分 : 1.1g

※行事・材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承下さい。
※毎日の給食の見本を、玄関正面に展示してあります。どうぞご自由にご覧下さい。
（お盆中の展示はお休みします。）

厳しい暑さを乗り切りましょう

毎日暑い日が続いています。夏バテを防ぐには、バランスのよい食事と休養が大切です。給食では、食欲を増進させ、疲れを回復しやすい食材や献立を取り入れています。しっかり栄養をとり、夜はぐっすり眠って、体調を整えていきましょう。

・８／５～８の間で、すいか割りを予定しています。今年は誰が割るのか楽しみですね！
・８月から年長組のお当番が、お米をといだり、おみそ汁を作ります。包丁やピーラーを使用するので、ご家庭でも是非練習をしてみて下さい。
持ち物などの詳細は、Teamsにて掲載します。よろしくお願いいたします。

水分補給で熱中症予防を

熱中症は、夏の強い陽ざしの下での激しい運動や作業中だけでなく、室内で起こることもあります。この時期は、汗をかくことを意識して水分をとるように心がけましょう。
のどの渇きを感じなくても、こまめな水分補給が重要です。
食事には、汁物や水分の多い野菜・果物を積極的にとり入れましょう。