



令和8年8月 給食献立表



朝ごはんを食べよう！



朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。

また、1回の量が多くて食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう。



日曜日	曜	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	夜の献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	土	焼ビーフン みそ汁 ★ご飯	牛乳 カステラ	米 ビーフン 油 カステラ	豚肉 厚揚げ いりこ みそ 牛乳	五五 キャベツ 人参 やし しめじ なす えのきたけ	チキンピーンズ コールスロー ★ご飯	米 じゃがいも マヨネーズ	鶏肉 大豆 ロースハム ヨーグルト	五五 人参 トマト キャベツ きゅうり
3	月	キーマカレー キャベツとパインのサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 ポップコーン	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ ポップコーン	牛肉 豚肉 牛乳	五五 人参 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり パイン 梅 梨	きのこオムレツ ミネストローネ こまつなごま和え ★ご飯	米 有塩バター マカロニ 油 ごま	卵 スキムミルク ツナ缶	ぶなしめじ 五五 人参 とうがん セロリー にんにく パセリ こまつな
4	火	魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 じゃがいも おやき	米 パン粉 マヨネーズ 春雨 コーン 砂糖 ごま油 じゃがいも 小麦粉 油	赤キハム 豆腐 みそ いりこ 牛乳 卵 スキムミルク	パセリ きゅうり なす ずいか	ジャージャーめん 豆腐スープ ★ご飯	米 干し中華めん 砂糖 ごま油 でんぶ	豚ひき肉 みそ 豆腐 いりこ	ねぎ 人参 きゅうり もやし 五五 ほうれんそう
5	水	厚揚げとキャベツの味噌炒め 昆布豆 とうがんスープ ★ご飯	お茶 小松菜おにぎり	米 油 砂糖 ごま ごま油	厚揚げ 豚肉 みそ 大豆 ごんが 鶏肉 いりこ しらす干し	人参 五五 キャベツ とうがん 生しいたけ ねぎ こまつな	鶏肉のオレンジ焼き ポテトサラダ コンソメスープ ★ご飯	米 マーメレード じゃがいも コーン缶 マヨネーズ	鶏肉 ベーコン	にんにくしょうが きゅうり 人参 五五 キャベツ
6	木	ゴーヤチャンプル ナムル わかめスープ ★ご飯	牛乳 ジャムサンド	米 油 ごま油 砂糖 パン いちごジャム	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ 竹輪 ごんが 牛乳	人参 もやし にがうり きゅうり 五五 えのきたけ	ポークカレー ハリハリなます ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖	豚肉 牛乳 干ひき 油揚げ	人参 五五 りんご にんにく 切干だいこん
7	金	はんぺんフライ おくら納豆和え 五目汁 果物 ★ご飯	お茶 ヨーグルト寒	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	はんぺん 卵 納豆 のり 厚揚げ いりこ みそ 寒天 ヨーグルト	オクラ かぼちゃ 人参 もやし ねぎ すいか みかん缶 バイン缶 パナナ	魚のてりやき きんぴらごぼろ みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 油 しらたき ごま	さわか 豚肉 わかめ いりこ みそ	ごぼう 人参 こまつな なす 五五
8	土	スパゲティナポリタン じゃがいものスープ ★ご飯	牛乳 ビスケット バナナ	米 スパゲティコーン 油 じゃがいも ビスケット	牛肉 ウインナー チーズ ベーコン 牛乳	五五 ビーマン しめじ パセリ パナナ	豆腐と焼肉のみそ煮 拌三条 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぶ 春雨 ごま油	豆腐 豚肉 みそ ハム 卵	人参 五五 ねぎ きゅうり 人参
10	月	サマーシチュー フレンチサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フライドポテト	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖	牛肉 牛乳	五五 人参 トマト キャベツ きゅうり ネーブル	豆腐とツナの小判焼き 酢味噌和え みそ汁 ★ご飯	米 油 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも	豆腐 ツナ缶 卵 竹輪 スキムミルク みそ 油揚げ いりこ	五五 だいこん キャベツ 人参
12	水	カレーうどん ごまサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 麺のラスク	米 うどん 油 でんぶ はちみつ ごま 砂糖 鮭 バター	鶏肉 かまぼこ いりこ ハム 牛乳	五五 人参 ねぎ にんにく キャベツ きゅうり すいか	魚のみそマヨ焼き もやしとビーマンのソー トマと卵のスープ ★ご飯	米 砂糖 マヨネーズ 油 じゃがいも でんぶ 煮パン いちごジャム	しいら みそ ベーコン 卵 牛乳	もやし 青ピーマン 人参 トマト 五五 ぶなしめじ パセリ
13	木	親子丼 大豆の甘煮 みそ汁	牛乳 パウムクーヘン	米 砂糖 パウムクーヘン	鶏肉 卵 かつお節 大豆 いりこ みそ 牛乳	五五 ねぎ なす えのきたけ ★ご飯	厚揚げと豚肉の煮物 じゃがあげ みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	厚揚げ 豚肉 油揚げ しらす干し いりこ みそ	さいいんげん 五五 人参 デンゲン菜 もやし ねぎ
14	金	ビビンバ みそスープ	牛乳 丸ぼろ	米 ごま油 砂糖 ごま 油 じゃがいも 丸ぼろ	豚肉 豆腐 みそ いりこ 牛乳	にんにく こまつな もやし 人参 五五 干し椎茸 にら	肉じゃが 中華和え みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらたき 油 干し中華めん 砂糖 焼豆腐	牛肉 卵 わかめ いりこ みそ	五五 人参 キャベツ きゅうり こまつな
15	土	そうめん なすの煮びたし ★ご飯	牛乳 クラッカー チーズ	米 そうめん 砂糖 油 クラッカー	油揚げ 卵 えび かつお節 ごんが 牛乳 チーズ	干し椎茸 ねぎ なす	魚のチリソースかけ キャベツとわかめの酢の物 かきたま汁 ★ご飯	米 でんぶ 油 ごま油 砂糖 ごま	赤煮 わかめ 卵 いりこ	ねぎ にんにくしょうが キャベツ 人参 五五 デンゲン菜
17	月	チーズミートなす おかか和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 おからかりんとう	米 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	豚肉 チーズ かつお節 わかめ みそ いりこ 卵 おから 牛乳 しらす干し	五五 なす トマト ビーマン キャベツ もやし 人参	柳川煮 みそ汁 ★ご飯	米 しらたき 油 砂糖 鮭	豚肉 卵 わかめ いりこ みそ	ごぼう 人参 干し椎茸 五五 さやいんげん デンゲン菜
18	火	魚のてり焼き はりはりなます みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 油 砂糖 パン	たら ひき 油揚げ かぼちゃ りんご みそ 牛乳 ベーコン チーズ	しょうが 切干大根 人参 かぼちゃ 五五 ネーブル ビーマン	焼きそば かき玉汁 ★ご飯	米 干し中華めん 油 でんぶ	豚肉 さつま揚げ かつお節 あおのり 卵 いりこ	キャベツ もやし 人参 五五 デンゲンツアイ
19	水	夏野菜のカレー しろりのサラダ 果物 ★ご飯	お茶 フルーツみつ豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ 砂糖 マヨネーズ あずき	牛肉 牛乳 ツナ 寒天	かぼちゃ なす 人参 なし いんげん 五五 りんご にんにく しらうり きゅうり みかん缶 パナナ もも缶	はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁 ★ご飯	米 小麦粉 パン粉 揚げ油 ごま油 油	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 厚揚げ みそ スキムミルク いりこ	キャベツ ツナ缶 人参 五五 だいこん デンゲン菜
20	木	豆腐と焼肉のみそ煮 ごま和え 春雨スープ ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 三温糖 でんぶ ごま 春雨 じゃがいも	豆腐 豚肉 みそ いりこ 牛乳 ベーコン 卵 しらす干し	人参 五五 ねぎ キャベツ もやし きくらげ デンゲン菜	豆チヂミ ひじきの和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン 小麦粉 有塩バター 砂糖 ごま油	あさり ベーコン 大豆 ひよこめ 調理豆腐 牛乳 生クリーム 鶏肉 ささ身 干ひき	五五 人参 グリンピース きゅうり
21	金	魚の竜田揚げ 酢みそ和え みそ汁 果物	牛乳 ヨーグルト和え	米 でんぶ 油 ごま 砂糖	さわか 竹輪 みそ いりこ 牛乳 ヨーグルト	しょうが キャベツ 人参 しめじ かぼちゃ 五五 なし バナナ もも缶 バイン缶 レーズン	ゴーヤチャンプル わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 じゃがいも	豆腐 豚肉 卵 かつお節 わかめ みそ いりこ	人参 もやし にがうり きゅうり 五五 デンゲンツアイ
22	土	焼うどん みそ汁 ★ご飯	牛乳 せんべい	米 うどん 油 ごま	鶏肉 豆腐 いりこ みそ 牛乳	キャベツ 人参 生しいたけ 五五 オクラ	うま煮 はんぺんのすまし汁 ★ご飯	米 さといも キザラ	鶏肉 厚揚げ かつお節 はんぺん ごんが	人参 だいこん 五五 ぶなしめじ こまつな
24	月	ジャーマンオムレツ じゃがあげ ミネストローネ ★ご飯	お茶 かみかみおこわ	米 じゃがいも 油 マカロニ もち米 砂糖	卵 スキムミルク ひき しらす干し 大豆	五五 トマト ビーマン もやし キャベツ 人参 とうがん パセリ セロリー にんにく 干し椎茸	鶏肉の香味焼き ごま和え コーンスープ ★ご飯	米 有塩バター ごま油 ごま とうもろこし	鶏肉 みそ	デンゲンツアイ もやし パセリ
25	火	魚のチーズピカタ みそマヨネーズ和え かぼちゃのスープ ★ご飯	お茶 わかめおにぎり	米 小麦粉 油 ごま マヨネーズ	あじ 卵 チーズ 竹輪 みそ しらす干し わかめ	パセリ キャベツ にら かぼちゃ 五五 人参	カレー 磯和え ★ご飯	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ ごま	牛肉 牛乳 煮しめ かつお 焼きのり	五五 人参 グリンピース りんご にんにく キャベツ きゅうり
26	水	じゃがいもそばろ煮 あつさり納豆 みそ汁 果物 ★ご飯	牛乳 チーズサンド	米 じゃがいも 油 砂糖 パン	鶏肉 納豆 油揚げ みそ いりこ 牛乳 チーズ	五五 人参 さやいんげん もやし しめじ こまつな なし	きつねうどん じゃがいもごま和え ★ご飯	米 うどん 砂糖 じゃがいも ごま	油揚げ いりこ 牛乳	干し椎茸 人参 五五 ねぎ デンゲンツアイ もやし
27	木	※衛生会 カレーピラフ 魚のトマトソース焼き きゅうりの風味漬け すまし汁	お茶 バナナサンデー	米 バター ふウエース	鶏肉 たら ごんが わかめ かつお節 アイスクリーム	五五 生しいたけ 人参 グリンピース にんにく トマト きゅうり パナナ	麻婆豆腐 ナムル ★ご飯	米 砂糖 ごま油 でんぶ	豆腐 豚ひき肉 みそ	五五 干し椎茸 にら 人参 しょうが もやし きゅうり
28	金	夏野菜炒め かき玉汁 果物 ★ご飯	お茶 フルーツ コーンフレーク	米 ごま 油 コーンフレーク	豚肉 卵 かまぼこ ごんが かつお節 牛乳	しょうが にんにく ビーマン 生しいたけ 五五 人参 なす しめじ ねぎ なし バナナ バイン缶	チーズミートなす 切干大根の酢の物 とうがんスープ ★ご飯	米 油 ごま 砂糖 ごま油	豚ひき肉 チーズ 鶏肉 いりこ	五五 なす トマト 切干だいこん きゅうり 人参 とうがん 生しいたけ 煮ねぎ
29	土	冷やし中華 小松菜の煮びたし ★ご飯	牛乳 丸ぼろ チーズ	米 中華めん 油 砂糖 ごま油 丸ぼろ	ハム 卵 かつお節 油揚げ 牛乳 チーズ	オクラ きゅうり もやし トマト こまつな	魚のみそ煮 甘酢和え けんちん汁 ★ご飯	米 砂糖 ごま油	まざば みそ 鶏肉 油揚げ 豆腐 いりこ	しょうが キャベツ 人参 みかん缶 きゅうり だいこん ごぼう こまつな
31	月	チキンカレー ごぼうサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター はちみつ マヨネーズ コーン 砂糖	鶏肉 牛乳 ツナ スキムミルク 卵	五五 人参 りんご にんにく ごぼう きゅうり なし かぼちゃ	チャプチェ ツナじゃが ★ご飯	米 普通はるさめ 油 砂糖 ごま油 じゃがいも	豚肉 ツナ缶	もやし 人参 五五 にら にんにく

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。