



2025年08月 献立表



「アレルギー」の項目は本献立のダウンロード時点でご提供予定の商品から選定しているため変更の可能性があります。
 ＊は28大アレルギーが含まれる食品です。

日	曜	献立名 午前および/昼食/午後および	アレルギー		あか	黄	みどり	栄養価	おやつ 午前 午後			
			アレルギー	アレルギー	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える					
1	15	金	ごはん				米		エネルギー：232kcal たんぱく質：11.8g 脂質：2.4g 炭水化物：42.7g カルシウム：69mg 食塩相当量：1.1g	麦茶		
			かれのい照り焼き	小麦、大豆	かれのい		砂糖				せんべい	
			オクラとにんじんの納豆和え	小麦、りんご、大豆	挽きわり納豆★			オクラ、にんじん				
			みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			かぼちゃ、カットわかめ				
		オレンジ	オレンジ				オレンジ★					
4	18	月	ごはん				米		エネルギー：252kcal たんぱく質：11.2g 脂質：6.2g 炭水化物：39.3g カルシウム：40mg 食塩相当量：0.7g	麦茶		
			豚の野菜あんかけ	豚肉、乳	豚肉(もも)★		砂糖、片栗粉	たまねぎ、にんじん、しめじ			サブレ	
			キャベツの海苔和え	小麦、大豆			砂糖	キャベツ、焼きのり				
			みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	大豆	油揚げ★、米みそ(淡色辛みそ)★			たまねぎ				
5	19	火	ごはん				米		エネルギー：266kcal たんぱく質：11.8g 脂質：6.2g 炭水化物：42.3g カルシウム：18mg 食塩相当量：1.4g	牛乳		
			ブルコギ風炒め	豚肉、大豆、ごま、小麦	豚肉(もも)★、米みそ(淡色辛みそ)★		砂糖、ごま油★	パプリカ(赤)、たまねぎ、にんじん、にら、にんにく			ゼリー	
			じゃがいもとツナのサラダ	大豆	ツナ水煮缶		じゃがいも、マヨネーズ★	パセリ粉				
			わかめスープ	ごま、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン			ごま油★	たまねぎ、カットわかめ				
6	20	水	夏野菜カレー	鶏肉	鶏もも肉★		米、油、カレールウ	かぼちゃ、たまねぎ、なす、にんにく	エネルギー：274kcal たんぱく質：8.9g 脂質：7.2g 炭水化物：47g カルシウム：40mg 食塩相当量：1.3g	麦茶		
			だいこんとわかめの酢の物	ごま、小麦、大豆			砂糖、白いりごま★	だいこん、カットわかめ			ホットケーキ	
			コンソメスープ(にんじん・コーン)	鶏肉				にんじん、コーン				
			冷やし中華	ハム	焼きそばめん★、砂糖、ごま油		きゅうり					
7	木	木	鮭フライ	さけ、小麦、大豆、りんご	さけ★		小麦粉★、パン粉★、油		エネルギー：282kcal たんぱく質：11.8g 脂質：4.7g 炭水化物：49.8g カルシウム：65mg 食塩相当量：1.4g	麦茶		
			こまつなとにんじんの塩昆布和え	小麦、大豆				こまつな、にんじん、塩昆布★			きな粉マカロニ	
			みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		じゃがいも	葉ねぎ				
			マスカットゼリー					マスカットゼリー				
8	郷土料理	沖繩	金	タコライス	豚肉、大豆、りんご	豚ひき肉★		米、油、砂糖	にんにく、たまねぎ、キャベツ	エネルギー：287kcal たんぱく質：11.2g 脂質：8.7g 炭水化物：43.3g カルシウム：40mg 食塩相当量：0.9g	麦茶	
				豆腐ちゃんぶるー(ズッキーニ)	大豆、小麦	木綿豆腐★、削り節		油	ズッキーニ、にんじん			
				コンソメスープ(玉ねぎ・かぼちゃ)	鶏肉				たまねぎ、かぼちゃ			
				すいか					すいか			ビスケット
12	26	火	ジャージャーうどん	豚肉、大豆、小麦	豚ひき肉★、米みそ(淡色辛みそ)★		ゆでうどん★、油、砂糖	たまねぎ	エネルギー：218kcal たんぱく質：10.5g 脂質：8.6g 炭水化物：37.4g カルシウム：58mg 食塩相当量：1.4g	牛乳		
			高野豆腐の中華炒め煮	大豆、ごま、小麦、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン	凍り豆腐(乾)★		ごま油★、砂糖	にんじん、グリーンピース				
			中華スープ(なす・わかめ)	ごま、牛肉、鶏肉、豚肉、ゼラチン			ごま油★	なす、カットわかめ			おにぎり	
			ごはん					米				
13	27	水	生揚げのそぼろ煮	大豆、豚肉、小麦	生揚げ★、豚ひき肉★		油、砂糖、片栗粉	にんじん、たまねぎ	エネルギー：264kcal たんぱく質：9.8g 脂質：7.9g 炭水化物：40.3g カルシウム：2.2mg 食塩相当量：0.8g	麦茶		
			ほうれん草とえのきのごま和え	ごま、小麦、大豆			砂糖、白いりごま★	ほうれん草、えのきたけ				
			みそ汁(ごぼう・だいこん)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			ごぼう、だいこん			牛乳寒天	
			ごはん					米				
14	28	木	食パン	小麦、乳			食パン★		エネルギー：219kcal たんぱく質：12.5g 脂質：7.9g 炭水化物：29.5g カルシウム：33mg 食塩相当量：1.1g	麦茶		
			パーベキューチキン	鶏肉、大豆、りんご、小麦	鶏もも肉★		砂糖	たまねぎ、にんにく				
			ジャーマンポテト	豚肉、鶏肉	ベーコン★		じゃがいも、油					
			豆乳スープ(玉ねぎ・にんじん)	大豆、鶏肉	調整豆乳★			にんじん、たまねぎ、パセリ粉			おやき	
21	木	木	鮭フライ	さけ、小麦、大豆、りんご	さけ★		小麦粉★、パン粉★、油		エネルギー：282kcal たんぱく質：11.8g 脂質：4.7g 炭水化物：49.8g カルシウム：65mg 食塩相当量：1.4g	麦茶		
			こまつなとにんじんの塩昆布和え	小麦、大豆				こまつな、にんじん、塩昆布★			きな粉マカロニ	
			みそ汁(じゃがいも・葉ねぎ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★		じゃがいも	葉ねぎ				
			マスカットゼリー					マスカットゼリー				
22	夏祭りメニュー	金	ソース焼きそば	豚肉、小麦、大豆、りんご	豚肉(もも)★		蒸し中華めん★、油	たまねぎ、キャベツ、にんじん、あおのり	エネルギー：292kcal たんぱく質：12.8g 脂質：9.8g 炭水化物：42.8g カルシウム：41mg 食塩相当量：1.6g	麦茶		
			青のりポテト	ごま			じゃがいも、ごま油★	あおのり			ドーナツ	
			すまし汁(豆腐・わかめ)	大豆、小麦、乳	木綿豆腐★			カットわかめ				
			ごはん					米				
25	月	月	鶏のみそマヨドレ焼き	鶏肉、大豆	鶏もも肉★、米みそ(淡色辛みそ)★		マヨドレ★	葉ねぎ	エネルギー：242kcal たんぱく質：11.1g 脂質：4.9g 炭水化物：40.9g カルシウム：35mg 食塩相当量：1.2g	麦茶		
			キャベツのしらす和え	小麦、大豆	しらす干し			キャベツ				
			すまし汁(かぼちゃ・なると)	乳、小麦、大豆	なると			かぼちゃ			せんべい	
			マスカットゼリー					マスカットゼリー				
29	特別食	金	ごはん				米		エネルギー：232kcal たんぱく質：11.8g 脂質：2.4g 炭水化物：42.7g カルシウム：69mg 食塩相当量：1.1g	麦茶		
			かれのい照り焼き	小麦、大豆	かれのい		砂糖					
			オクラとにんじんの納豆和え	小麦、りんご、大豆	挽きわり納豆★			オクラ、にんじん				
			みそ汁(かぼちゃ・わかめ)	大豆	米みそ(淡色辛みそ)★			かぼちゃ、カットわかめ			ラスク	
		オレンジ	オレンジ				オレンジ★					

今年も暑い夏がやってきました。
 今月の郷土料理は沖繩県。8日(金)にタコライス、ちゃんぶるー、を提供予定です。そして、22日(金)は夏祭りメニュー。お祭りを感じられる料理をお友達と楽しみながら食べられますように。
 また、今月の食育テーマ「大豆・豆腐」に沿って、大豆から作られた食材がたくさん登場します。豆腐だけでなく、豆乳・高野豆腐・生揚げ・おから・油揚げ・きなこ、などなど、大豆製品を探してみてください。☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆



月平均値	
Ene.(エネルギー)	253kcal
P(タンパク)	11.4g
F(脂質)	6.6g
C(炭水化物)	67g
Ca(カルシウム)	47mg
食塩相当量	1.4g