



2026年08月 献立表



「28大アレルゲン」の項目は本帳票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。

Oisix献立 プレミアム

3歳未満

日	曜	昼食	28大アレルゲン	赤 体をつくる	黄 エネルギーのもとになる	緑 体の調子を整える	その他	栄養価	おやつ 午前 午後	
3 17	月	ごはん さわら西京焼き キャベツとにんじんとえ物 すまし汁(しめじ・麴)	大豆 乳 小麦	さわら 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖 焼きふ★	キャベツ にんじん しめじ	みりん しょうゆ★ かつお・昆布だし(粉 末) 食塩	エネルギー タンパク質 229 kcal 脂質 11.3 g 炭水化物 43.3 g カルシウム 37.7 g 食塩相当量 0.9 mg	麦茶 ビスケット	
4 18	火	食パン バーベキューチキン ブロッコリーとにんじんのマカロニサラダ 豆乳スープ(だいこん・コーン) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 乳 豚肉 小 麦 りんご	鶏もも肉★ 牛乳★	食パン★ 砂糖 マ カロニ★ 油 マス カットゼリー	たまねぎ おろしに んにく ブロッコ リー にんじん だ いこん コーン	ケチャップ 中濃 ソース★ しょうゆ ★ 酢 食塩 コン ソメ★	エネルギー タンパク質 215 kcal 脂質 12.2 g 炭水化物 5.9 g カルシウム 33 g 食塩相当量 73.3 mg	牛乳 コーンフレーク	
5 19	水	ソース焼きそば コンソメポテト すまし汁(オクラ・高野豆腐)	大豆 豚肉 乳 小麦 り んご 鶏肉	豚肉(もも)★ あおの り 高野豆腐★	蒸し中華めん★ 油 じゃがいも 米 砂 糖	たまねぎ キャベツ にんじん ミックス ベジタブル オクラ	中濃ソース★ 食塩 コンソメ★ かつ お・昆布だし(粉末) しょうゆ★ みりん	エネルギー タンパク質 245 kcal 脂質 12.4 g 炭水化物 6.2 g カルシウム 40.5 g 食塩相当量 41.1 mg	麦茶 せんべい	
6	木	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシン グ) みそ汁(チンゲン菜・まいだけ) すいか	大豆 鶏肉 乳 小麦	木綿豆腐★ 鶏むね ★ 米みそ(淡色辛み そ)★	米 油 片栗粉 砂 糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコ リー チンゲンサイ まいだけ すいか	しょうゆ★ みりん 酢★ かつお・昆布だ し(粉末)	エネルギー タンパク質 250 kcal 脂質 10.5 g 炭水化物 3.9 g カルシウム 45.9 mg 食塩相当量 55.8 mg	麦茶 クッキー	
7 チャレ ンジメ ニュー	金	きつねごはん 豚とほうれん草のカレー炒め きゅうりの浅漬け みそ汁(えのき・にんじん)	大豆 豚肉 小麦 乳 鶏 肉 こま りんご	油揚げ★ 豚肉(もも) ★ 塩昆布★ 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 油 砂糖 白い りこま★	ほうれんそう たま ねぎ おろしにんに く きゅうり えの きたけ にんじん	しょうゆ★ 酒 カ レー粉 かつお・昆 布だし(粉末) 食塩 かつおだし汁	エネルギー タンパク質 247 kcal 脂質 11.8 g 炭水化物 6.5 g カルシウム 37.3 mg 食塩相当量 38.1 mg	麦茶 マカロニきな粉	
10 24	月	ごはん 鮭の照り焼き ブロッコリーとにんじんの和風マヨサラダ みそ汁(かぼちゃ・油揚げ)	大豆 乳 小麦 さけ	さけ★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 マヨネー ースタイプ調味料★	ブロッコリー にん じん コーン かぼ ちゃ	しょうゆ しょう ゆ★ かつお・昆 布だし(粉末)	エネルギー タンパク質 257 kcal 脂質 12.7 g 炭水化物 7.7 g カルシウム 37.9 mg 食塩相当量 36.9 mg	麦茶 おにぎり	
12 26	水	ごはん 鶏のから揚げ キャベツともやしの塩ナムル みそ汁(切干・しめじ) マスカットゼリー	大豆 鶏肉 小麦 豚 乳 肉 こま	鶏もも肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★	米 片栗粉 油 こ ま油★ 白いりこま ★ マスカットゼ リー	おろししょうが キャベツ にんじん もやし 切干大根 しめじ	しょうゆ 酒 塩こ うじ かつお・昆 布だし(粉末) しょう ゆ★	エネルギー タンパク質 248 kcal 脂質 9.2 g 炭水化物 4.6 g カルシウム 43.3 mg 食塩相当量 26.1 mg	麦茶 ビスケット	
13 27	木	夏野菜カレー(麦ごはん) だいにんとわかめのさっぱりサラダ コンソメスープ(こまつな・玉ねぎ) バナナ	大豆 豚肉 乳 セラチン バナナ 小麦 鶏肉	豚肉(もも)★ ツナ水 煮缶 カットわかめ	米 おおむぎ 油 砂糖	かぼちゃ スズキニ ー にんじん おろ しにんにく だいこ ん こまつな たま ねぎ パナナ★	カレーウ しょう ゆ★ 酢 コンソメ ★ 食塩	エネルギー タンパク質 288 kcal 脂質 9.8 g 炭水化物 6.9 g カルシウム 48.9 mg 食塩相当量 46.1 mg	麦茶 せんべい	
14	金	ごはん 鶏むねとほうれん草の塩こうじ炒め きゅうりとハムのポテトサラダ みそ汁(生揚げ・にんじん)	大豆 鶏肉 豚肉 乳 こ ま 小麦	鶏むね★ ハム★ 生揚げ★ 米みそ(淡 色辛みそ)★	米 ごま油★ じゃ がいも マヨネー ースタイプ調味料★	ほうれんそう えの きたけ おろしに んにく きゅうり コーン にんじん	塩こうじ 食塩 か つお・昆布だし(粉末)	エネルギー タンパク質 262 kcal 脂質 14.5 g 炭水化物 5.6 g カルシウム 41.8 mg 食塩相当量 37.1 mg	牛乳 ゼリー	
20	木	ごはん 炒り豆腐(鶏むね) かぼちゃとブロッコリーのサラダ(ドレッシン グ) みそ汁(チンゲン菜・まいだけ) オレンジ	大豆 鶏肉 乳 小麦 オ レンジ	木綿豆腐★ 鶏むね ★ 米みそ(淡色辛み そ)★	米 油 片栗粉 砂 糖	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコ リー チンゲンサイ まいだけ オレンジ ★	しょうゆ★ みりん 酢★ かつお・昆布だ し(粉末) ケチャップ コンソメ★	エネルギー タンパク質 249 kcal 脂質 10.6 g 炭水化物 3.9 g カルシウム 45.6 mg 食塩相当量 60.8 mg	麦茶 プリン	
21 郷土料 理(沖縄 県)	金	沖縄県：タコライス スズキニと生揚げのちゃんぶるー コンソメスープ(えのき・ほうれん草)	大豆 豚肉 乳 小麦 り んご 鶏肉	豚ひき肉★ 生揚げ ★ 削り節	米 油 砂糖 マヨ ネースタイプ調味料 ★	おろしにんにく た まねぎ キャベツ トマト スズキニ ー にんじん えのき だけ ほうれんそう	ケチャップ 中濃 ソース★ カレー粉 食塩 しょうゆ★ コンソメ★	エネルギー タンパク質 293 kcal 脂質 11.4 g 炭水化物 12.1 g カルシウム 36.9 mg 食塩相当量 61.7 mg	麦茶 スティックパン	
25	火	豚そぼろとキャベツのチャーハン 生揚げとチンゲン菜の中華煮 中華スープ(玉ねぎ・なす)	大豆 豚肉 乳 小麦 牛 肉 鶏肉 セラチン	豚ひき肉★ 生揚げ ★ 牛乳★	米 油 砂糖 片栗 粉	キャベツ にんじん チンゲンサイ えの きたけ たまねぎ なす	中華だしの素★ 食 塩 しょうゆ★ 酒	エネルギー タンパク質 243 kcal 脂質 9.8 g 炭水化物 7.4 g カルシウム 36.3 mg 食塩相当量 58.2 mg	牛乳 ホットケーキ	
28 ピカピ カメニ ュー	金	ごはん ハンバーグ きゅうりとツナのマヨサラダ みそ汁(えのき・ほうれん草)	大豆 鶏肉 豚肉 小麦 乳 りんご	豚ひき肉★ 鶏ひき 肉★ 豆乳★ 大豆 たんぱく★ ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)★	米 パン粉★ 油 砂糖 マヨネー ースタイプ調味料★	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン えのきたけ ほうれんそう	食塩 ケチャップ 中濃ソース★ しょ うゆ★ かつお・昆 布だし(粉末) パー キングパウダー	エネルギー タンパク質 236 kcal 脂質 8.8 g 炭水化物 5.8 g カルシウム 39.6 mg 食塩相当量 28.9 mg	麦茶 フルーチェ	
31	月	鶏そぼろとなすのみそあんかけ丼 ひじきと切干大根の煮物 すまし汁(しめじ・ねぎ)	大豆 鶏肉 乳 小麦 も も	鶏ひき肉★ 米みそ (淡色辛みそ)★ ひ じき	米 砂糖 油 片栗 粉	なす キャベツ 切 干大根 にんじん しめじ ねぎ	食塩 かつおだし汁 かつお・昆布だし(粉 末) しょうゆ★	エネルギー タンパク質 245 kcal 脂質 9.8 g 炭水化物 5.2 g カルシウム 42.1 mg 食塩相当量 57.1 mg	麦茶 サブレ	
夏本番を迎え、暑い日が続いています。こまめに水分補給をしながら、元気に過ごしましょう。 今月の食育のテーマ食材は「きゅうり」です。給食では、きゅうりの浅漬けやサラダが登場します。 同じきゅうりでも、調理方法や味付けによって味や食感が変わります。ぜひ違いを楽しみながら食べてみてくださいね。 また、郷土料理では沖縄県の「タコライス」を取り入れています！ かぼちゃやスズキニなど、この時期ならではの旬の野菜も登場します。給食の中から夏の味覚を探して、味わってみてください！								目標値	月平均値(おやつ含まず)	
2026年度は「まいつき食育」のテーマに沿った献立を月に2回ご用意しております。 ★ピカピカメニュー 食べやすい味付けや調理法を工夫し、お血を「ピカピカ」にする達成感を通して自信を育むメニューです。 ★チャレンジメニュー 食材そのものの色・形・味を活かし、食への好奇心が広がるメニューです。 ※仕入れの都合上、食材はしめ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。 ※マヨネースタイプ調味料は、卵不使用のものを使用しています。								エネルギー	460 kcal	247kcal
								タンパク質	18 g	11.1g
								脂質	14 g	5.7g
								炭水化物	67 g	40.2g
								カルシウム	213 mg	44mg
								食塩相当量	1.4 g	1.1g

