令和7年8月献立予定表

日／曜	献　立　名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ 3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 （金）	ごはん 野菜スープ 鶏肉のカレー焼き 春雨サラダ すいか	胚芽米、食パン、はるさめ、マヨネーズ、三温糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ水煮、スライスチーズ	すいか、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、セロリー、わかめ、にんにく	粉吹き芋 ツナサンド 牛乳
02 （土）	ごはん 冷麺 キャベツとコーンのソテー 梨 1/8	胚芽米、干し中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、油、	牛乳、豆乳、鶏ささ身、豚肉	なし、キャベツ、トマト、きゅうり、コーン、もやし、にんじん、たまねぎ、きざみきくらげ、干ししいたけ	棒チーズ マーラーカオ 牛乳
04 （月）	ごはん 玉ねぎのみそ汁 南瓜のそぼろ煮 胡瓜とモロヘイヤ和え トマト	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、油、黒砂糖、三温糖、焼ふ	牛乳、鶏挽肉、黄粉、みそ、高野豆腐、油揚げ、いわし	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、いんげん、モロヘイヤ、わかめ	ふかし芋 黄粉クッキー 牛乳
05 （火）	ごはん キャベツのスープ ミートソースグラタン ブロッコリーのサラダ とうもろこし	胚芽米、スパゲティ、小麦粉、油、三温糖	スキムミルク、合挽肉、とろけるチーズ、バター、ごま、しらす干し	とうもろこし、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、うめ干し、トマトピューレ、赤ピーマン、	ヨーグルト 梅ごはん
06 （水）	ごはん なすのみそ汁 魚の照焼き ひじきの炒め煮 すいか	胚芽米、小麦粉、糸こんにゃく、砂糖、三温糖、ごま油、油	牛乳、さば、みそ、卵、バター、いわし	すいか、なす、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ひじき、ねぎ、干ししいたけ	茹でにんじん かぼちゃドーナツ 牛乳
07 （木）	ごはん ニラ卵汁 鶏肉のごまみそ焼き トマトの酢のもの こふき芋	胚芽米、じゃがいも、三温糖	鶏もも肉、豆腐、卵、チーズ、すりごま、みそ、かつお節	ごぼう、トマト、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にら、にんじん、こんぶ	プルーン 棒チーズ たたきごぼう
08 （金）	ごはん わかめレタスのスープ 豆腐ハンバーグ マセドアンサラダ トマト	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、三温糖	焼き豆腐、豚挽肉、牛挽肉、ごま、卵、チーズ、しらす干し	トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、レタス、野菜昆布、わかめ	粉吹き芋 ごまじゃこご飯 昆布の佃煮
09 （土）	ごはん 冷やしそうめん 栄養納豆 わかめソテー とうもろこし	胚芽米、小麦粉、干しそうめん、三温糖、ごま油、なたね油	牛乳、納豆、鶏肉、ヨーグルト、油揚げ、いわし、かつお節	とうもろこし、もやし、たまねぎ、きゅうり、わかめ、えのきたけ、コーン、レーズン、干ししいたけ	棒チーズ ヨーグルト蒸しパン 牛乳
12 （火）	ごはん みそラーメン 恐竜の卵 和風サラダ キウイ	じゃがいも、米、干し中華めん、ごま油、油	牛乳、卵、豚肉、みそ、ごま、かつお節、	もやし、キウイフルーツ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ、きざみきくらげ、しょうが、わかめ、あおのり	ふかし芋 フライドポテト 牛乳
13 （水）	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ひじき入り五目金平 もやしの甘酢あえ	胚芽米、さつまいも、糸こんにゃく、三温糖、油	さば、牛肉、みそ、油揚げ、いわし	もやし、たまねぎ、ごぼう、にんじん、こまつな、えのきたけ、ピーマン、いんげん、レーズン、ひじき、かんて	茹でにんじん さつま芋のようかん
14 （木）	ごはん 卵とちんげんさいのスープ きのこスパゲティ 野菜の甘酢漬け トマト	胚芽米、小麦粉、油、スパゲティ、黒砂糖、三温糖、片栗粉	牛乳、卵、黒ごま、ベーコン、しらす干し	トマト、チンゲンサイ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、エリンギ、にんじん、しめじ、セロリー、きざみ	プルーン ごまクッキー 牛乳
15 （金）	ごはん 豆腐みそ汁 白身魚のマヨネーズ焼き いんげんとなすのおかか煮 金時豆	胚芽米、糸こんにゃく、三温糖、マヨネーズ、油	白身魚、木綿豆腐、金時豆、みそ、油揚げ、いわし、かつお節	たまねぎ、みかん缶、なす、キウイフルーツ、こまつな、いんげん、しいたけ、かんてん	粉吹き芋 杏仁豆腐
16 （土）	ごはん 豆腐すまし汁 焼きそば ニラともやしのナムル	胚芽米、小麦粉、干し中華めん、三温糖、さつまいも、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、いか 	もやし、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にら、ねぎ、にんじん、レーズン、切り干しだいこん、しょうが、わかめ	棒チーズ さつまいも蒸しパン 牛乳

令和7年8月献立予定表

日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ）			10時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ
18（月）	ごはん 冷やしうどん 千草焼き じゃがいものしそ和え 梨	胚芽米、じゃがいも、干しうどん、くず粉、黒砂糖、三温糖	豆乳、卵、豆腐、黄粉、鶏肉、スキムミルク、チーズ、いわし、油揚げ、かつお節	なし、たまねぎ、なす、にんじん、干ししいたけ、ねぎ、芽ひじき、こんぶ	ふかし芋 豆乳くずもち
19（火）	ごはん 小松菜のみそ汁 ゴーヤチャンプルー とうもろこし 焼きかぼちゃ	米、干し中華めん、ごま油、油、三温糖	絞り豆腐、豚挽肉、卵、豚肉、みそ、赤みそ、ごま、油揚げ、いわし	かぼちゃ、もやし、キャベツ、たまねぎ、にがうり・ゴーヤ、こまつな、きゅうり、にんじん、ねぎ、しょうが、干ししいたけ、わかめ	ヨーグルト ジャージャー麺
20（水）	ごはん 麻婆豆腐 ポテトのチーズ煮 中華風サラダ 茹でブロッコリー	胚芽米、じゃがいも、食パン、はるさめ、片栗粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、豆腐、合挽肉、ベーコン、チーズ、みそ、赤みそ、しらす干し	ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、ピーマン、コーン、ねぎ、きざみきくらげ、干ししいたけ、しょうが、焼きのり	茹でにんじん しらすとピーマンのグリルサンド 牛乳
21（木）	ごはん すまし汁 鶏レバーと鶏肉のみそ煮 キャベツのごま和え 牛乳寒天	胚芽米、ビーフン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、鶏レバー、豚肉、むきえび、みそ、ごま、かつお節	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、しょうが、干ししいたけ、かんてん、こんぶ	プルーン ビーフンの五目炒め
22（金）	ごはん ハヤシ風シチュー 豆腐となすのチャンプルー 野菜のツナ和え トマト	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、豆腐、合挽肉、スキムミルク、ツナ油漬、バター、卵、みそ	トマト、たまねぎ、なす、キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり、ピーマン、こまつな、レモン果汁	粉吹き芋 小松菜ドーナッツ 牛乳
23（土）	ごはん カレーうどん 鶏の照り煮 わかめソテー キウイ	胚芽米、小麦粉、干しうどん、黒砂糖、片栗粉、三温糖、ごま油	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、豚肉、しらす干し、いわし、かつお節	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、わかめ、にんじん、レーズン、コーン、ねぎ	棒チーズ 豆腐蒸しパン 牛乳
25（月）	ごはん 夏野菜カレー ニラの卵とじ コールスローサラダ 梨	胚芽米、じゃがいも、もち米、小麦粉、油、三温糖	卵、牛肉、バター、スキムミルク、いわし、黒ごま	たまねぎ、なし、にら、きゅうり、キャベツ、なす、かぼちゃ、にんじん、コーン、きざみきくらげ	ふかし芋 黄飯 いりこ
26（火）	ごはん きのこ汁 白身魚の塩焼き 夏野菜の煮もの 胡瓜のおかかあえ	胚芽米、干しうどん、黒砂糖、三温糖	牛乳、白身魚、黄粉、かつお節	きゅうり、かぼちゃ、なす、たまねぎ、オクラ、しめじ、えのきたけ、にんじん、葉ねぎ、干ししいたけ、こんぶ	ヨーグルト 黄粉うどん 牛乳
27（水）	ごはん ミネストローネ 鶏の唐揚げ 野菜のごまドレッシング和え りんご	胚芽米、じゃがいも、油、小麦粉、なたね油	鶏もも肉、豚肉、すりごま	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、トマト、きゅうり、もやし、キャベツ、にがうり・ゴーヤ、しめじ、トマトピューレ、セロリー	茹でにんじん ゴーヤの混ぜご飯
28（木）	ごはん とうがんスープ なすと豚肉のしぎ焼き にんじんのごまあえ オレンジ寒天	胚芽米、小麦粉、三温糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、豚挽肉、鶏肉、みそ、ごま、高野豆腐、かつお節	なす、オレンジ果汁、とうがん、にんじん、もやし、ピーマン、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、か	プルーン 豚まん 牛乳
29（金）	ごはん すまし汁 魚の煮付け 豆腐とひじきのサラダ ピーマンともやしのじゃこ炒め	胚芽米、油、三温糖、焼ふ、ごま油	さば、豆腐、鶏肉、いわし、しらす干し、バター、かつお節	たまねぎ、にんじん、もやし、ピーマン、きゅうり、とうもろこし、えのきたけ、トマトピューレ、いんげん、芽ひじき、しょうが、こんぶ、わかめ	粉吹き芋 チキンライス いりこ
30（土）	ごはん わかめうどん ポテトのマヨネーズ焼き オクラの納豆和え キウイ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、干しうどん、マヨネーズ、黒砂糖	牛乳、納豆、鶏肉、しらす干し、油揚げ、いわし、かつお節	キウイフルーツ、もやし、たまねぎ、オクラ、にんじん、わかめ、こんぶ	棒チーズ ふなやき 牛乳