

8月 16日 ～ 31日 給食献立表

令和7年

ふつう食・一口大食

日	曜	朝 食	昼 食	おやつ	夕 食
16	土	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 玉子焼き しその実漬	冷やしソーメン なすのごま和え みかん缶		米飯 ほうれん草とツナのオムレツ 洋風白和え ハッシュドポテト キャベツ漬
17	日	食パン 牛乳 ツナとブロッコリーのサラダ	カレーライス カリフラワーと奴祥のサラダ ヨーグルト		米飯 ロールキャベツ 豚バラ大根 さつまいもレモン煮 青菜漬
18	月	みそ雑炊 白菜ポン酢あえ しその実漬 ヨーグルト	五目焼きそば 大根トマトのサラダ パイン缶	プリン	米飯 豚みそ大根 青梗菜煮付 にんじんしりしり ゆず白菜漬
19	火	米飯 みそ汁（大根） きゃべつポン酢あえ ふりかけ	カツ丼 かに酢の物 すまし汁（豆腐） なすび漬		米飯 鶏と大根の炊いたん 小松菜の煮びたし ひじき煮 白桃缶
20	水	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 酒蒸し魚 ほうれん草香味和え とりしんじょうあんかけ 黄桃缶		米飯 芙蓉蟹 野菜炒め 冷や奴 青しそ漬
21	木	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 切り干し大根の煮物 ふりかけ	米飯 ささみおろしちり酢浸し 青菜の煮付 みそ汁（かぼちゃ） パナナ	レーズンとりんごの ケーキ 実習 生作	米飯 ホイコーロー ナムル さつま芋ハニーマスタード和え 大根きざみ漬
22	金	食パン 牛乳 ポテトサラダ	お好み焼き チキンサラダ 具沢山みそ汁 白桃缶		米飯 さわらの竜田揚げ 春雨牛肉煮付 カリフラワーごまマヨネーズ もろきゅう
23	土	米飯 みそ汁（青菜） 温泉たまご のり佃煮	ハヤシライス 蒸しなす パイン缶		米飯 たまり漬焼き ほうれん草のからし和え 冬瓜えびそばろあんかけ 大根きざみ漬
24	日	食パン 牛乳 かに風味サラダ	米飯 すき焼き風煮 きゃべつおかかマヨネーズ うずら豆煮 ふりかけ		米飯 ハンバーグ ポトフ ハッシュドポテト 甘夏缶
25	月	かに雑炊 白菜ポン酢あえ ヨーグルト きざみキュウリ漬	米飯 スペイン風オムレツ 和風サラダ かぼちゃのスープ みかん缶	アイスクリーム	米飯 さばの味噌煮 かにの酢の物 春雨のたらこ和え しその実漬
26	火	米飯 みそ汁（玉ねぎ） 大根和え物 あみえび佃煮	カレーピラフ 野菜サラダ 白桃缶		米飯 鶏の梅煮 南瓜のそぼろ煮 小松菜煮浸し 白菜漬
27	水	食パン 牛乳 きゃべつのサラダ	米飯 焼肉風炒め物 きゅうりのナムル ほうれん草のソテー ふりかけ		米飯 赤魚西京焼き そぼろごぼう 春菊ごまあえ パイン缶
28	木	米飯 みそ汁（じゃがいも） じゃこおろし ふりかけ	冷やし中華 大根と貝柱のサラダ ヨーグルト	実習生作おやつ	米飯 豚の角煮 小町和え 里芋の煮ころがし 青しそ漬
29	金	食パン 牛乳 ブロッコリーサラダ	米飯 ゆず胡椒焼魚 白菜の炒め煮 みそ汁（そうめん） 野沢菜漬		米飯 豚肉の柳川風 なすのごま和え 冷や奴 バナナ
30	土	米飯 みそ汁（キャベツ） 青梗菜じゃこのあえもの しその実漬	サンドイッチ ミネストローネ大 チキンサラダ 白桃缶		米飯 鶏肉からあげ 切干大根ベーコン炒物 かにかまサラダ ゆず白菜漬
31	日	食パン 牛乳 シーチキンサラダ	米飯 松風焼き ちんげん菜オイスターソース炒め きゃべつごま酢和 ふりかけ		米飯 さわら西京焼き 白和え 五目煮 マンゴー

☆平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
1440 kcal	59.6 g	37.3 g	551 mg	8.6 mg	459 μg	0.68 mg	0.67 mg	79 mg