

令和8年8月献立表

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	栄養価
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3	月	チキンカツ丼 大根とツナの炒め煮 みそ汁	チキンカツ ツナ缶詰 油揚げ 米みそ	精白米 調合油 ごま(いり) ごま油	キャベツ 大根 人参 にら えのきたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：694kcal タンパク：26.6g 脂質：22.9g
4	火	ご飯 ゆし豆腐 さばのみそ煮 肉じゃが	まさば(生) 米みそ ぶたもも ゆし豆腐	精白米 じゃがいも さとう 調合油	きゅうり もやし 玉葱 人参 さやえんどう 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：731kcal タンパク：34.9g 脂質：22g
5	水	冷やし中華 ささみフライ ぜんざい	鶏卵 ハム(プレス) ささ身 きんとき豆	蒸し中華めん 調合油 さとう ごま油 パン粉 薄力粉 ドレッシング 押麦 黒砂糖	きゅうり わかめ ねぎ レタス	エネルギー：767kcal タンパク：28.8g 脂質：17.6g
6	木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ ジュース ホールコーン 漬物	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
7	金	ご飯 コンソメスープ チキンソテーのトマトソース 鮭フレークマヨネーズ和え	若鶏 もも べにざけ(焼き) ベーコン(ベーコン)	精白米 調合油 ドレッシング マヨネーズ	トマト缶詰 玉葱 レタス キャベツ 人参 小松菜 きゅうり ほうれん草	エネルギー：701kcal タンパク：29.8g 脂質：30.6g
10	月	むぎごはん みそ汁 アジフライ 焼きそば	アジフライ 豚小間 油揚げ 米みそ	精白米 押麦 調合油 ドレッシング 蒸し中華めん	キャベツ 人参 玉葱 あおのり えのきたけ 葉ねぎ(葉、生)	エネルギー：632kcal タンパク：20.5g 脂質：17.1g
12	水	ご飯 クリームスープ ハンバーグ ポテトフライ	ハンバーグ(冷凍) 普通牛乳	精白米 ドレッシング フライドポテト 薄力粉 調合油	人参 きゅうり キャベツ 玉葱 クリームコーン	エネルギー：727kcal タンパク：21.9g 脂質：22.8g
13	木	三色丼 白和え みそ汁	鶏肉 ひき肉 鶏卵 沖縄豆腐 米みそ	精白米 グラニュー糖 でん粉 調合油 ごま(いり) 焼きふ	こまつな ほうれんそう 人参 ひじき しめじ 葉ねぎ	エネルギー：642kcal タンパク：29.4g 脂質：18g
14	金	ご飯 かき玉汁 揚げ魚のあんかけ かぼちゃのサラダ	ホキ(生) 鶏卵 全卵(生)	精白米 でん粉 調合油 グラニュー糖 ドレッシング マヨネーズ(全卵型)	人参 しいたけ 絹さや 玉葱 キャベツ トマト かぼちゃ	エネルギー：661kcal タンパク：24g 脂質：19.3g
17	月	むぎごはん みそ汁 ポテトコロッケとグラタン ひじき煮	グラタン冷凍 だいた 焼き竹輪 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 押麦 コロッケ 調合油 ドレッシング グラニュー糖	キャベツ ひじき 人参 絹さや 玉葱 葉ねぎ	エネルギー：613kcal タンパク：16.8g 脂質：16.9g
18	火	豚丼 揚げなすのおろしだれ みそ汁 つぼ漬け	ぶたロース 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 ごま油 焼きふ(観世ふ)	玉葱 ピーマン なす いんげん 大根 ほうれんそう 漬物	エネルギー：677kcal タンパク：23.9g 脂質：23.3g
19	水	ご飯 コンソメスープ 魚のチーズ焼き マカロニソテー	ホキ(生) チーズ ベーコン ハム	精白米 薄力粉 ドレッシング マカロニ 調合油	キャベツ トマト 人参 ブロッコリー 玉葱 ピーマン こまつな	エネルギー：587kcal タンパク：27.3g 脂質：12.5g
20	木	ご飯 コンソメスープ タンドリーチキン ブロッコリー胡麻和え	若鶏 もも ヨーグルト ツナ缶詰 鶏卵 全卵(生)	精白米 ドレッシング ごま(いり) グラニュー糖	玉葱 キャベツ ブロッコリーねぎ カリフラワー	エネルギー：664kcal タンパク：31.1g 脂質：25.1g
21	金	ジューシー 沖縄そば 酢味噌和え ヤクルト	豚もも ぶたばら 大丸かまぼこ いか 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 沖縄そば 黒砂糖 グラニュー糖 ヤクルト	しいたけ 人参 ひじき 葉ねぎ きゅうり もやし	エネルギー：743kcal タンパク：30.2g 脂質：16g
24	月	あわごはん みそ汁 メンチカツ きんぴらごぼう	メンチカツ 米みそ(淡色辛みそ)	あわもち 精白米 調合油 ドレッシング ごま油 さとう	キャベツ 人参 ごぼう ほうれんそう なめこ(生)	エネルギー：581kcal タンパク：17.1g 脂質：13.9g
25	火	ご飯 すまし汁 さばのみそ煮 いりどり	まさば(生) 米みそ 若鶏 もも 沖縄豆腐	精白米 板こんにゃく 調合油 グラニュー糖	きゅうり もやし ごぼう 人参 れんこん しいたけ さやいんげん あおさ	エネルギー：671kcal タンパク：32.3g 脂質：21.1g
26	水	親子丼 ほうれん草胡麻和え みそ汁	若鶏 もも 鶏卵 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 さとう ごま(いり) 焼きふ	人参 玉葱 しいたけ さやえんどう きざみのり ほうれん草 もやし わかめ	エネルギー：644kcal タンパク：28.7g 脂質：16.9g
27	木	カレーライス 海藻サラダ ゼリー 福神漬け	豚小間 鶏小間 かに風味かまぼこ ゼラチン	精白米 薄力粉 調合油 じゃがいも ドレッシング グラニュー糖	玉葱 人参 とさかのり わかめ キャベツ 漬物 ホールコーン ジュース	エネルギー：737kcal タンパク：23g 脂質：15.5g
28	金	ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼き いかと大根の中華和え	ぶたロース いか 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ)	精白米 調合油 グラニュー糖 ごま(いり)	玉葱 キャベツ にら 大根 わかめ こまつな	エネルギー：750kcal タンパク：30g 脂質：31.8g
31	月	フィッシュバーガー ポテトフライ コーンサラダ コンソメスープ	白身フライ(フライ用冷凍) ベーコン(ベーコン)	調合油 マヨネーズ コッペパン フライドポテト ドレッシング	キャベツ ホールコーン ブロッコリー 玉葱 人参 カリフラワー ピーマン 小松菜	エネルギー：547kcal タンパク：18.2g 脂質：21.7g