８月のきゅうしょくだより

2026 年　8 月

日付	昼食	おやつ（〇朝おやつ◎昼おやつ）	赤色の食品（骨・筋肉・血をつくる）	黄色の食品（力と体温のもと）	緑色の食品（身体の調子を整える）
1 土	冷やし中華 二色きんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	卵、ロースハム、鶏ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油、砂糖、ごま油、じゃがいも、いりごま	きゅうり、もやし、人参、トマト
3 月☆	ハッシュドポークライス(未満児) ハッシュドポーク コールスローサラダ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎マーブルケーキ	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、油、上新粉、砂糖、ホットケーキミックス	玉ねぎ、人参、小松菜、しめじ、切干大根、キャベツ、きゅうり、ホールコーン缶
4 火	ごはん(未満児) 鶏肉のゴロゴロ焼き カラフルひじき なすと油揚げの味噌汁 すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ビビンバおにぎり	鶏むね肉、油揚げ、牛乳、豚ひき肉	精白米、油、片栗粉、砂糖、ごま油	えのき茸、人参、小松菜、ホールコーン缶、なす、万能ねぎ、すいか
5 水	**コーンごはん 豚肉と野菜のソテー きゅうりとじゃこのナムル わかめと麸の澄まし汁 ●地産地消の日**	**〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎アイスクリーム （ストロベリー）**	**豚かたロース、しらす干し、牛乳、アイスクリーム**	**精白米、押麦、バター、片栗粉、油、砂糖、ごま油、すりごま、白玉麸**	**とうもろこし、玉ねぎ、生姜、人参、キャベツ、きゅうり、切干大根、長ねぎ**
6 木	ごはん(未満児) ツナ入り卵焼き モロヘイヤの納豆和え にんじゃスープ キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ヨーグルトパン	ツナ缶、卵、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳、プレーンヨーグルト	精白米、油、強力粉、砂糖	玉ねぎ、小松菜、切干大根、キャベツ、モロヘイヤ、とうがん、万能ねぎ、キウイフルーツ
7 金	ごはん(未満児) 鶏肉と麸のころころ煮 三色野菜のおかか和え 高野豆腐とねぎの味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、さつま揚げ、かつお節、高野豆腐、牛乳	精白米、車ふ、じゃがいも、油、砂糖	人参、キャベツ、もやし、きゅうり、長ねぎ、バナナ
8 土☆	スパゲティナポリタン 玉ねぎとキャベツのコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳	スパゲッティ、油	にんにく、玉ねぎ、人参、しめじ、ピーマン、キャベツ
10 月☆	ポークカレーライス(未満児) ポークカレー汁 トマトレモンマリネ 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ゆでとうもろこし	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳	精白米、じゃがいも、油、上新粉、砂糖	玉ねぎ、人参、切干大根、レーズン、小松菜、トマト、レモン、とうもろこし
12 水	ごはん(未満児) 和風酢豚 小松菜ともやしのごま和え とうもろこしの澄まし汁 すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎わかめおにぎり	豚もも肉、牛乳	精白米、片栗粉、油、砂糖、すりごま、押麦、いりごま	生姜、玉ねぎ、人参、たけのこ、椎茸、オクラ、小松菜、もやし、とうもろこし、えのき茸、万能ねぎ、すいか
13 木	そうめん 冷やしきつねそうめん汁 春雨サラダ バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏ささみ、油揚げ、卵、ロースハム、牛乳	そうめん、春雨、砂糖、ごま油	人参、オクラ、万能ねぎ、もやし、小松菜、バナナ
14 金	そうめん 五目そうめん汁 きゅうりのごま酢和え キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、牛乳	そうめん、すりごま、砂糖	干し椎茸、人参、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ、きゅうり、キウイフルーツ
15 土	そうめん そうめん汁 ちくわとじゃがいものきんぴら 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、焼き竹輪、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、じゃがいも、油、砂糖、いりごま	オクラ、人参、小松菜、万能ねぎ
17 月☆	夏野菜カレーライス(未満児) 夏野菜カレー汁 涼拌三絲 鉄強化ヨーグルト	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎きなこパンケーキ	豚もも肉、スキムミルク、鉄強化ヨーグルト、牛乳、きなこ	精白米、油、上新粉、春雨、砂糖、ごま油、ホットケーキミックス	人参、玉ねぎ、切干大根、なす、かぼちゃ、レーズン、オクラ、もやし、きゅうり
18 火	ごはん(未満児) 魚のごま味噌煮 切干大根の納豆和え わかめと豆腐の澄まし汁 キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎かぼちゃとバナナの シュガー焼き	鮭、挽きわり納豆、絹ごし豆腐、牛乳	精白米、砂糖、すりごま、ホットケーキミックス、グラニュー糖	生姜、切干大根、キャベツ、小松菜、万能ねぎ、キウイフルーツ、かぼちゃ、バナナ
19 水☆	ごはん(未満児) 鶏肉のマスタード焼き マセドアンサラダ ジュリエンヌスープ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン、牛乳、かつお節	精白米、油、じゃがいも、砂糖、押麦、いりごま	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、ごぼう
20 木	ごはん(未満児) 豚肉と卵のさっぱり煮 キャベツときゅうりののり和え なすと油揚げの味噌汁 すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚かたロース、厚揚げ、卵、油揚げ、牛乳	精白米、砂糖、ごま油	人参、さやいんげん、にんにく、キャベツ、きゅうり、なす、万能ねぎ、すいか
21 金	ごはん(未満児) 焼き肉 切干大根の和風サラダ 夕顔とわかめの味噌汁 メロン	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎かぼちゃのチーズ焼き	豚かたロース、牛乳、ポークウインナー、ピザ用チーズ	精白米、油、砂糖、いりごま、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ、小松菜、切干大根、きゅうり、もやし、とうがん、万能ねぎ、メロン、かぼちゃ
22 土☆	焼きそば 具だくさんコンソメスープ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	豚もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	蒸し中華めん、油	キャベツ、人参、もやし、小松菜、玉ねぎ
24 月☆	ごはん(未満児) 鶏肉のれもん漬け きなこサラダ 小松菜と春雨のコンソメスープ キウイフルーツ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ポテトクラッカー	鶏ささみ、きなこ、スキムミルク、牛乳、粉チーズ	精白米、片栗粉、砂糖、油、春雨、じゃがいも、小麦粉	レモン、トマト、ブロッコリー、人参、小松菜、キウイフルーツ
25 火	ごはん(未満児) 魚のいそ揚げ きゅうりのごま酢和え 小松菜とえのき茸の味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	鮭、牛乳、調製豆乳	精白米、片栗粉、油、すりごま、砂糖、上新粉、黒砂糖	トマト、きゅうり、人参、小松菜、えのき茸、長ねぎ、バナナ
26 水☆	**ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 切干大根とわかめのコンソメスープ 鉄強化チーズ ◎おたのしみ給食の日**	**〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎チュモッパ**	**豚ひき肉、鉄強化チーズ、牛乳、ツナ缶**	**スパゲッティ、油、精白米、いりごま、ごま油**	**人参、玉ねぎ、しめじ、ピーマン、キャベツ、ホールコーン缶、きゅうり、万能ねぎ、切干大根**
27 木	ごはん(未満児) 千草焼き キャベツとツナのカレー風味サラダ 味付けのり 高野豆腐のスープ すいか	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏ひき肉、卵、ツナ缶、高野豆腐、牛乳	精白米、油、砂糖、いりごま	人参、玉ねぎ、万能ねぎ、キャベツ、きゅうり、トマト、すいか
28 金	ごはん(未満児) 鶏肉と玉ねぎの照り煮 ベイクドパンプキン 豆腐と切干大根の味噌汁	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎ころころポテト	鶏もも肉、木綿豆腐、牛乳	精白米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	玉ねぎ、生姜、ブロッコリー、かぼちゃ、切干大根、万能ねぎ
29 土	かしわそうめん トマトレモンマリネ 鉄強化チーズ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎せんべい・ビスケット	鶏もも肉、鉄強化チーズ、牛乳	そうめん、砂糖	玉ねぎ、人参、小松菜、トマト、レモン
31 月	ごはん(未満児) 豚肉の生姜焼き 野菜の納豆和え 五目味噌汁 バナナ	〇牛乳・せんべい（未満児） ◎牛乳 ◎きなこドーナツ	豚かたロース、挽きわり納豆、牛乳、おから、きなこ	精白米、油、じゃがいも、しらたき、上新粉、砂糖	生姜、玉ねぎ、ピーマン、切干大根、小松菜、人参、長ねぎ、バナナ

※日付に☆印がある日はパンでもおいしく食べられるメニューです。（給食内容を変更する場合があります。どうぞご了承ください）

今月のおすすめレシピ　**★鶏肉のレモン漬け★**

＊材料＊（子ども5人分）
- 鶏ささみ（250g）
- 片栗粉（10g）
- サラダ油（適量）
- 醤油（10g）
- 砂糖（5g）
- レモン汁（5g）

Ⓐ



＊作り方＊
①鶏ささみは食べやすい大きさに切ります。
②鍋にⒶの調味料を入れひと煮立ちさせてたれを作ります。
③鶏ささみに片栗粉をつけサラダ油で揚げます。
④揚げたお肉を②のタレにからめて完成です。



夏場に食欲増進する食事

夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけではなく、食欲増進や消化をよくするなど、様々な効果があります。

●地産地消の日
８月５日（水）　コーンごはん
おやつ　ストロベリーアイス



◎おたのしみ給食の日
８月２６日（水）　ミートソーススパゲティ

➡ **※この2日間はお家から持ってくるお弁当（ごはん）はいりません！**

