# ８月のきゅうしょくだより

2026 年　8 月

| 日付 | 昼食 | おやつ<br>（〇朝おやつ◎昼おやつ） | 赤色の食品<br>（骨・筋肉・血をつくる） | 黄色の食品<br>（力と体温のもと） | 緑色の食品<br>（身体の調子を整える） |
|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>土 | 冷やし中華<br>二色きんぴら<br>鉄強化チーズ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>月<br>☆ | ハッシュドポークライス(未満児)<br>ハッシュドポーク<br>コールスローサラダ<br>鉄強化ヨーグルト | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>火 | ごはん(未満児)<br>鶏肉のゴロゴロ焼き<br>カラフルひじき<br>なすと油揚げの味噌汁<br>すいか | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>水 | **コーンごはん　　●地産地消の日**<br>豚肉と野菜のソテー<br>きゅうりとじゃこのナムル<br>わかめと麩の澄まし汁<br> | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>**◎アイスクリーム（バニラ）** | 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、白玉麩 | 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<br>木 | ごはん(未満児)<br>ツナ入り卵焼き<br>モロヘイヤの納豆和え<br>にんじゃスープ<br>キウイフルーツ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>金 | ごはん(未満児)<br>鶏肉と麩のころころ煮<br>三色野菜のおかか和え<br>高野豆腐とねぎの味噌汁<br>バナナ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>土<br>☆ | スパゲティナポリタン<br>玉ねぎとキャベツのコンソメスープ<br>鉄強化チーズ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>月<br>☆ | ポークカレーライス(未満児)<br>ポークカレー汁<br>トマトレモンマリネ<br>鉄強化ヨーグルト | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>水 | ごはん(未満児)<br>和風酢豚<br>小松菜ともやしのごま和え<br>とうもろこしの澄まし汁<br>バナナ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>木 | そうめん<br>きつねうどん<br>春雨サラダ<br>バナナ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>金 | 焼きそば<br>具だくさんコンソメスープ<br>鉄強化チーズ<br>キウイフルーツ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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 |
| 15<br>土 | そうめん<br>五目うどん<br>きゅうりのごま酢和え<br>バナナ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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 |
| 17<br>月<br>☆ | 夏野菜カレーライス(未満児)<br>夏野菜カレー汁<br>涼拌三絲<br>鉄強化ヨーグルト | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>火 | ごはん(未満児)<br>魚のごま味噌煮<br>切干大根の納豆和え<br>わかめと豆腐の澄まし汁<br>キウイフルーツ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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 |

# ８月のきゅうしょくだより

2026 年　8 月

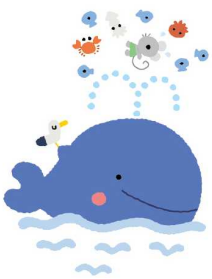
| 日付 | 昼食 | おやつ<br>（〇朝おやつ◎昼おやつ） | 赤色の食品<br>（骨・筋肉・血をつくる） | 黄色の食品<br>（力と体温のもと） | 緑色の食品<br>（身体の調子を整える） |
|---|---|---|---|---|---|
| 19<br>水<br>☆ | ごはん(未満児)<br>鶏肉のマスタード焼き<br>マセドアンサラダ<br>ジュリエンヌスープ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎おかかおにぎり | 鶏もも肉、スキムミルク、ベーコン、牛乳、かつお節 | 精白米、油、じゃがいも、砂糖、押麦、いりごま | 玉ねぎ、ブロッコリー、人参、きゅうり、ホールコーン缶、ごぼう |
| 20<br>木 | ごはん(未満児)<br>豚肉のさっぱり煮<br>キャベツときゅうりののり和え<br>なすと油揚げの味噌汁<br>すいか | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎せんべい・ビスケット | 豚かたロース、厚揚げ、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<br>金 | ごはん(未満児)<br>焼き肉<br>切干大根の和風サラダ<br>夕顔とわかめの味噌汁<br>メロン | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>土<br>☆ | そうめん<br>そうめん汁<br>ちくわとじゃがいものきんぴら<br>鉄強化チーズ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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 |
| 24<br>月<br>☆ | ごはん(未満児)<br>鶏肉のれもん漬け<br>きなこサラダ<br>小松菜と春雨のコンソメスープ<br>バナナ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>火 | ごはん(未満児)<br>魚のいそ揚げ<br>きゅうりのごま酢和え<br>小松菜とえのき茸の味噌汁<br>キウイフルーツ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>水<br>☆ | **ミートソーススパゲティ　◎麺の日**<br>フレンチサラダ<br>切干大根とわかめのコンソメスープ<br>鉄強化チーズ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>木 | ごはん(未満児)<br>千草焼き<br>キャベツとツナのカレー風味サラダ<br>味付けのり<br>高野豆腐のスープ<br>すいか | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>金 | ごはん(未満児)<br>鶏肉と玉ねぎの照り煮<br>ベイクドパンプキン<br>豆腐と切干大根の味噌汁 | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>土 | かしわそうめん<br>トマトレモンマリネ<br>鉄強化チーズ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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<br>月 | ごはん(未満児)<br>豚肉の生姜焼き<br>野菜の納豆和え<br>五目味噌汁<br>バナナ | 〇牛乳・せんべい（未満児）<br>◎牛乳<br>◎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）

8月5日(水)　●地産地消の日

☆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
アイスクリーム(バニラ)





8月26日（水）　◎麺の日

☆ミートスパゲティ
☆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
☆チュモッパ

