

2026年8月度 献立表(学童一昼食一基本食)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
平均	574	16.5	15.8	1.7

月 3日				火 4日				水 5日				木 6日				金 7日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
577	14.9	11.4	1.7	617	17.0	19.5	1.6	595	15.0	15.4	2.5	619	19.4	22.6	1.4	533	12.0	12.6	2.1
S① ご飯				S① ご飯				S① ご飯				S① ご飯				S① ご飯			
S② 具たくさんスクランブルエッグ				S② ホイコーロー				S② 鶏つくねバーグ				S② さばの照り焼き				S② ポークビーンズ			
S③ さつま芋の甘煮				S③ 焼売				S③ ひじきと油揚げの炒め煮				S③ 炒り豆腐				S③ かぼちゃコロッケ			
S④ チンゲン菜の和え物				S④ 春雨サラダ				S④ ほうれん草と卵のサラダ				S④ 白菜のおろし和え				S④ ブロッコリーのサラダ(マヨネーズ)			
S⑥ 洋なし缶				S⑥ 白桃缶				S⑥ パイン缶				S⑥ みかん缶				S⑥ りんご缶			
お弁当セット				お弁当セット				お弁当セット				お弁当セット				お弁当セット			
卵、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉				卵、小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま				卵、小麦、大豆、りんご				小麦、さば、大豆、ごま				卵、乳、小麦、牛肉、大豆、りんご			
10日				11日				12日				13日				14日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																
637	18.1	19.9	1.9																
S① ご飯																			
S② ミートローフ																			
S③ ジャーマンポテト																			
S④ チンゲン菜の和風サラダ																			
S⑥ 黄桃缶																			
お弁当セット																			
卵、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、もも、りんご																			
17日				18日				19日				20日				21日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
534	21.1	12.7	1.0	491	18.1	10.1	1.9	600	13.8	19.8	1.1	495	17.0	9.4	1.1	550	16.5	16.0	1.3
S① ご飯				S① ご飯				S① ご飯				S① ご飯				S① ご飯			
S② カレイの唐揚げ				S② 五目卵焼き				S② 豚カツ				S② 厚揚げの和風麻婆				S② 豆腐チャンプルー			
S③ 高野豆腐炒り煮				S③ たけのこの土佐煮				S③ 和風スパソテー				S③ チヂミ				S③ 小松菜としめじのソテー			
S④ キャベツのごまサラダ				S④ ほうれん草とコーンの和え物				S④ 大根ツナマヨサラダ				S④ ナムル				S④ レンコンサラダ			
S⑥ パイン缶				S⑥ りんご缶				S⑥ 黄桃缶				S⑥ ミニゼリー				S⑥ みかん缶			
お弁当セット				お弁当セット				お弁当セット				お弁当セット				お弁当セット			
卵、小麦、大豆、ごま				卵、小麦、大豆、鶏肉、ごま				卵、小麦、牛肉、大豆、豚肉、もも、りんご				卵、小麦、いか、大豆、ごま				卵、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま			
24日				25日				26日				27日				28日			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩												
598	13.0	18.0	1.4	616	19.0	17.6	3.3												
S① ご飯				S① ご飯															
S② 揚げじゃがのそぼろ煮				S② 鶏の竜田揚げ															
S③ 大根とじゃこの炒め物				S③ 人参しりしり															
S④ チンゲン菜の和風サラダ				S④ ほうれん草のおかか和え															
S⑥ りんご缶				S⑥ 黄桃缶															
お弁当セット				お弁当セット															
卵、小麦、大豆、りんご、ごま				卵、小麦、大豆、鶏肉、もも															
31日																			
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩																