

令和7年(2025年) 8・9月

給食献立表 (3色・6群わけ)

日	献立名(基準量g)	赤の仲間(血や肉のものになる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のもとになる)		エネルギーkcal		日	献立名(基準量g)	赤の仲間(血や肉のものになる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のもとになる)		エネルギーkcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質g	脂質g			たんぱく質g	脂質g	たんぱく質g	脂質g	たんぱく質g	脂質g	たんぱく質g	脂質g	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	小 584 26.2 16.1 2.2	中 718 32.1 18.6 2.8			保幼 296 12.6 5.5 1.2	食塩相当量g	魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	種実類 油脂	小 580 23.0 15.7 1.8
8/25月	親子どんぶり150 牛乳 きゅうりの酢の物55	混合削り節、鶏肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、青ねぎ	ほししいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、三温糖、でんぶ				10水	ごはん 牛乳 八宝菜180 春雨の中華サラダ50	豚肉、いか、うずらたまご	牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ、キャベツ、きゅうり、もやし	米、三温糖、でんぶ、緑豆春雨	ごま油			
26火	ごはん 牛乳 肉じゃが170 もやしのごま酢和え55	豚肉、ちくわ	牛乳、わかめ	にんじん	たまねぎ、こんにゃく、グリーンピース、きゅうり、もやし	米、じゃがいも、三温糖	白ごま			11木	ごはん 牛乳 クリームシチュー190 かみかみサラダ50	鶏肉、ロースハム	牛乳、調理用牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん	たまねぎ、ぶなしめじ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖	バター、油、アーモンド			
27水	ごはん 牛乳 小いわしフライ30 切り干し大根の煮物40 かぼちゃのみそ汁180	小いわしフライ、さつま揚げ、油揚げ、米みそ	牛乳、煮干し	にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、青ねぎ	ほししいたけ、切干大根、たまねぎ、えのきたけ	米	油			12金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き まわかめのきんぴら45 豆腐汁180	さば、さつま揚げ、混合削り節、とうふ	牛乳、まわかめ、こんぶ	にんじん、青ねぎ	こんにゃく、ごぼう、たまねぎ、えのきたけ	米、三温糖	ごま油			
28木	ごはん 牛乳 豚肉とチンゲンサイの オニスタソース炒め110 冬瓜スープ180	豚肉、赤みそ、えび	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、青ねぎ	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、ぶなしめじ、キャベツ、ほししいたけ、とうがんと	米、三温糖、でんぶ	ごま油			16火	ごはん 牛乳 チキンビーンズ170 シーザーサラダ50	鶏肉、だいた、ロースハム	牛乳、チーズ	にんじん、トマト、ブロッコリー	たまねぎ、グリーンピース、だいこん、キャベツ、にんにく、レモン果汁	米、じゃがいも、三温糖	油			
29金	ごはん 牛乳 なすのミートグラタン ブロッコリーのサラダ45 キャベツのスープ180	豚ひき肉、ベーコン	牛乳、ピザ用チーズ	ピーマン、トマト、ブロッコリー、にんじん	にんにく、たまねぎ、なす、ホールコーン、キャベツ	米、三温糖、じゃがいも	油			17水	ごはん 牛乳 なす入りマーボー豆腐180 チョレギサラダ50	豚ひき肉、赤みそ、とうふ	牛乳、もみり	にんじん、青ねぎ	しょうが、にんにく、たけのこ、たまねぎ、なす、きゅうり、キャベツ、もやし	米、三温糖、でんぶ	ごま油、白ごま			
9/1月	カレーライス200 牛乳 おまめのサラダ50	豚肉、ツナ、だいた、ミックスビーンズ	牛乳	にんじん、トマト、ブロッコリー	にんにく、しょうが、たまねぎ、きゅうり	米、じゃがいも、三温糖	カレールウ、油			18木	他人どんぶり150 牛乳 キャベツとちりめんじゃこの 酢の物55	混合削り節、豚肉、たまご	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、青ねぎ	ほししいたけ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ	米、三温糖、でんぶ				
2火	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ(2尾) ひじきの炒り煮45 豚汁180	さつま揚げ、豚肉、米みそ	牛乳、ししゃも、芽ひじき、煮干し	にんじん、さやいんげん、青ねぎ	ごぼう、こんにゃく、ぶなしめじ、しょうが	米、でんぶ、三温糖、さといも	油			19金	ごはん 牛乳 わにの甘酢漬け50 炒り卵の花45 麩のすまし汁180	わに、ちくわ、おから、混合削り節、かまぼこ	牛乳、こんぶ	にんじん、青ねぎ	ほししいたけ、こんにゃく、たまねぎ、えのきたけ	米、でんぶ、三温糖、おつゆふ	油			
3水	ごはん 牛乳 ハーブチキン50 チーズポテト45 マカロニスープ180	鶏肉、ベーコン	牛乳、チーズ、ピザ用チーズ	にんじん	たまねぎ、キャベツ	米、じゃがいも、ツイストマカロニ	バター			22月	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが190 ツナサラダ50	豚肉、ツナ	牛乳	にんじん、さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく、白菜キムチ、キャベツ、きゅうり、レモン果汁	米、じゃがいも、三温糖	油			
4木	ごはん(少なめ)140 牛乳 ちゃんぽんめん200 チンゲン菜の中華あえ50	豚肉、かまぼこ	牛乳	にんじん、青ねぎ、チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ、キャベツ、もやし、ホールコーン	米、中華めん、三温糖	ごま油			24水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ50 赤じそ和え35 なすのみそ汁180	鶏肉、油揚げ、米みそ	牛乳、煮干し	にんじん、赤じそ、青ねぎ	にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、なす	米、でんぶ、米粉	油			
5金	ごはん 牛乳 厚揚げの味噌煮180 甘酢和え50	豚肉、赤みそ、生揚げ、うずらたまご	牛乳、ちりめんじゃこ	にんじん、青ねぎ	たまねぎ、ほししいたけ、きゅうり、キャベツ	米、三温糖、でんぶ	ごま油			25木	ごはん 牛乳 肉団子の甘酢炒め160 もやしのナムル50	鶏肉団子、かに風味かまぼこ	牛乳	にんじん、チンゲンサイ、こまつな	たまねぎ、たけのこ、きくらげ、もやし、にんにく	米、三温糖、でんぶ	油、白ごま、ごま油			
8月	ごはん 牛乳 (小)なすのミートグラタン (保幼中)ポロニアソーセージ 海藻サラダ45 野菜スープ180	ツナ、ベーコン、(小：豚ひき肉)、(保幼中：ポロニアソーセージ)	牛乳、(小：ピザ用チーズ)、海藻、ミックス	(小：ピーマン、トマト)、にんじん	たまねぎ、(小：にんにく、なす)、きゅうり、ホールコーン、キャベツ	米、三温糖、(小：じゃがいも)	油			26金	ごはん 牛乳 糖のパン粉焼き 昆布豆45 かきたま汁180	さわら、だいた、さつま揚げ、混合削り節、とうふ、たまご	牛乳、こんぶ	にんじん、さやいんげん、青ねぎ	ごぼう、こんにゃく、たまねぎ	米、パン粉、三温糖、でんぶ	ノンエッグマヨネーズ、オリーブ油			
9火	ごはん 牛乳 筑前煮170 野菜とちくわの和え物50	鶏肉、生揚げ、ちくわ、かつおぶし	牛乳	にんじん、さやいんげん、こまつな	ごぼう、こんにゃく、ほししいたけ、キャベツ	米、三温糖、さといも	油			29月	ごはん 牛乳 がんもどきの煮物170 はりはり漬45	鶏肉、がんもどき	牛乳、煮干し	にんじん、さやいんげん	たけのこ、こんにゃく、切干大根、きゅうり、きくらげ	米、じゃがいも、三温糖	油			
30火	ごはん 牛乳 ホキの磯辺揚げ じゃこあえ35 しめじのみそ汁180	ほぎ、油揚げ、とうふ、米みそ	牛乳、あおのり、ちりめんじゃこ、煮干し	こまつな、にんじん、青ねぎ	キャベツ、ぶなしめじ、たまねぎ	米、つぶら粉、三温糖	油													

* 飲用牛乳は小・中学校のみにつきます。 * 保：保育園、幼：幼稚園、小：小学校、中：中学校です。
 * 献立名に続く数字は、小学校4年生の基準量(g)です。こはん、牛乳は170gです。(献立によって変動することがあります。)
 * 茨城県高田市の食材は、米、米みそ、とうふ、たまご、鶏肉、こまつな、チンゲンサイ、なす、玉ねぎ、青ねぎ、じゃがいもを使用する予定です。