


# 2025年8月献立表

献立名	8/1(金)	8/4(月)	8/5(火)	8/6(水)	8/7(木)	8/8(金)	8/11(月)	8/12(火)	8/13(水)	8/14(木)	8/15(金)	8/18(月)	8/19(火)	
献立名	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 八宝菜 なすの中華煮 オクラのナムル 中華スープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉と厚揚げのうま煮 なすと豚肉のみそ炒め きゅうりの和え物 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 肉豆腐 金平ごぼう かぼちゃのマリネ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん チキンとなすのトマト煮 マカロニのソテー かぼちゃのマリネ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきの煮物 きゅうりのツナ和え すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 醤油 砂糖 みりん 油 ひじき 大豆 いんげん 油揚げ ごま油 本だし 醤油・みりん・砂糖	お弁当・おやつ 持参協力日	山の日	お弁当・おやつ 持参協力日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	始業式	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 麻婆なす 小松菜と玉子の中華炒め オクラの中種和え ワンドンスープ
材料名	米(半つき米) 豚肉 白菜 玉ねぎ 人参 ピーマン きくらげ ごま油 中華だし オイスターソース 塩・砂糖・醤油 片栗粉 なす いんげん 人参 ごま油・中華だし 醤油・砂糖 オクラ わかめ ごま油 白ごま・ごま油	米(半つき米) 鶏肉 厚揚げ ピーマン 人参 ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 豚肉 糸こんにゃく 醤油・砂糖 小松菜 みりん・ごま油 白ごま 醤油・みりん・片栗粉 もやし 小松菜 ごま油 本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ えのき 本だし 醤油・みりん・塩	米(半つき米) 鶏肉 木綿豆腐 白菜 人参 しょうが 油揚げ 油 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 ごぼう 人参 糸こんにゃく 醤油・砂糖 小松菜 みりん・ごま油 白ごま 醤油 マヨネーズ ほうれん草 人参 ごま油・砂糖 かつお節	米(半つき米) 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 厚揚げ 油 トマト ホールトマト ケチャップ 塩 砂糖 コンソメ マカロニ 油揚げ ごま油 本だし 醤油 マヨネーズ きゅうり 人参 ツナ 本だし 醤油・砂糖 玉ねぎ 本だし 醤油 みりん・塩	米(半つき米) 豚肉 人参 玉ねぎ しょうが 醤油 砂糖 みりん 油 ひじき 大豆 いんげん 油揚げ ごま油 本だし 醤油 みりん・塩	お弁当・おやつ 持参協力日	山の日	お弁当・おやつ 持参協力日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	始業式	米(半つき米) 豚肉 なす 厚揚げ 玉ねぎ 青ねぎ 醤油 にんにく しょうが 赤みそ 中華だし 醤油 みりん 砂糖・塩 ごま油・片栗粉 小松菜 ごま油 中華だし オイスターソース 砂糖 オクラ 人参 ごま油・醤油 砂糖・酢 ワンドンの皮 玉ねぎ・人参 みりん・ごま油・中華だし 醤油・塩	
おやつ	いちごクッキー スキムミルク 小麦粉 いちごジャム 砂糖 油 塩	フレンチトースト ほろろ茶 小麦粉 スキムミルク 卵 マーガリン・砂糖 塩	コンソメポテト スキムミルクティー 小麦粉 油 砂糖 塩	わらびもち スキムミルク 小麦粉 きな粉 砂糖 黒糖	野菜ホッキー ココアミルク 小麦粉 ほうれん草 人参 マーガリン 塩・チーズ	お弁当・おやつ 持参協力日	山の日	お弁当・おやつ 持参協力日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	始業式	かぼちゃパンケーキ ごま油 ホットケーキミックス 油	
栄養価	エネルギー：555(449)kcal たんぱく質：16.1(14.5)g 脂質：20.7(16.5)g 炭水化物：1.4(1.2)g	エネルギー：524(419)kcal たんぱく質：22.9(18.3)g 脂質：17.3(13.8)g 炭水化物：1.3(1.0)g	エネルギー：484(414)kcal たんぱく質：16.1(14.3)g 脂質：21.7(19.1)g 炭水化物：1.3(1.1)g	エネルギー：551(446)kcal たんぱく質：20.0(16.5)g 脂質：16.3(13.1)g 炭水化物：1.3(1.1)g	エネルギー：525(420)kcal たんぱく質：19.9(16.0)g 脂質：19.2(15.4)g 炭水化物：1.2(1.0)g	お弁当・おやつ 持参協力日	山の日	お弁当・おやつ 持参協力日	お盆休み	お盆休み	お盆休み	始業式	エネルギー：507(409)kcal たんぱく質：15.5(12.4)g 脂質：22.3(17.8)g 炭水化物：1.4(1.2)g	


献立名	8/20(水)	8/21(木)	8/22(金)	8/25(月)	8/26(火)	8/27(水)	8/28(木)	8/29(金)	
献立名	スキムミルク お菓子 かぼちゃドリア なすの厚焼き キャベツサラダ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん 鶏肉の焼揚げ 金平かぼちゃ ブロックリーのごま和え みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サバの焼揚げ 高野豆腐とそぼろのうま煮 オクラ納豆 みそ汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん サバの焼揚げ ほうれん草のソテー トマトとなすのマリネ コンソメスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん オクラの磯辺フライ かぼちゃのそぼろあんかけ オクラの和風サラダ みそ汁	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 小麦粉 パン粉 醤油 本だし 砂糖 みりん 塩	スキムミルク お菓子 五目うどん ばら寿司 鶏の照り焼き 人参しりしり 大阪漬け和え物 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん かに含むハンバーグ なすとトマトの深びたし かぼちゃサラダ オクラと卵のスープ	スキムミルク お菓子 5分つきごはん ハセリ 豚肉 鶏肉 スキムミルク おから 玉ねぎ・人参 木綿豆腐 油・塩 白ごま油 ケチャップ ソース いんげん レーズン 片栗粉 チーズ なす トマト コンソメ 醤油・みりん・油 かぼちゃ きゅうり マヨネーズ 砂糖 スキムミルク 卵・オクラ コンソメ 塩・醤油
材料名	白米 人参 かぼちゃ 豚肉 油 片栗粉 玉ねぎ チーズ しめじ ハセリ 米粉 スキムミルク マーガリン コンソメ 天然だし(昆布) 塩・油 なす 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油・塩 ハセリ キャベツ きゅうり 油・酢・砂糖 卵 えのき コンソメ 塩・醤油	米(半つき米) 鶏肉 片栗粉 人参 あさつき チーズ しめじ ハセリ 米粉 スキムミルク マーガリン コンソメ 天然だし(昆布) 塩・油 なす 玉ねぎ 人参 コンソメ 醤油・塩 ハセリ キャベツ きゅうり 油・酢・砂糖 卵 えのき コンソメ 塩・醤油	米(半つき米) サバ 醤油 砂糖 みそ 鶏肉 高野豆腐 いんげん ごま油 本だし 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 納豆 オクラ えのき めんつゆ みりん 玉ねぎ 人参 もやし ベーコン 油・醤油 砂糖・コンソメ なす トマト 塩・酢・砂糖 玉ねぎ しめじ コンソメ 醤油 玉ねぎ・人参 わかめ みそ・本だし	米(半つき米) 豚肉 玉ねぎ 人参 厚揚げ 油 本だし 醤油 砂糖 みりん 油 ごぼう 人参 糸こんにゃく 醤油・砂糖 小松菜 みりん・ごま油 白ごま 醤油 マヨネーズ ほうれん草 人参 ごま油・砂糖 かつお節	米(半つき米) 豚肉 なす 玉ねぎ 人参 厚揚げ 油 トマト ホールトマト ケチャップ 塩 砂糖 コンソメ マカロニ 油揚げ ごま油 本だし 醤油 みりん・塩	うどん 豚肉 玉ねぎ 人参 油揚げ 小麦粉 パン粉 醤油 本だし 砂糖 みりん 塩	スキムミルク お菓子 五目うどん ばら寿司 鶏の照り焼き 人参しりしり 大阪漬け和え物 すまし汁	スキムミルク お菓子 5分つきごはん かに含むハンバーグ なすとトマトの深びたし かぼちゃサラダ オクラと卵のスープ	
おやつ	コーンマヨトースト ほろろ茶ミルクティー 食パン コーン コンソメ マヨネーズ チーズ	オレンジブラウニー スキムミルク 小麦粉・砂糖・マーガリン オレング・卵 ビュアココア ベーキングパウダー スキムミルク	大豆の甘辛揚げ スキムミルク 大豆 片栗粉・油 砂糖 醤油 みりん 玉ねぎ 人参 もやし 本だし 醤油	チヂミ スキムミルク から コーン 本だし ごま油・醤油・酢 玉ねぎ 人参 わかめ みそ・本だし	粒ラスク 抹茶ミルクティー 餅 砂糖 油 塩	しらすわのおにぎり 麦茶 しらす干し わかめ 塩・ごま油 白ごま	チヨコスノーボール ほろろ茶 小麦粉 砂糖 ビュアココア マーガリン 粒糖	ひとくちピザ のむヨーグルト 小麦粉・砂糖・塩・バジル ドライイースト・油 玉ねぎ・なす・ベーコン チーズ・マヨネーズ ケチャップ・にんにく・醤油	
栄養価	エネルギー：496(420)kcal たんぱく質：17.1(14.5)g 脂質：20.9(17.5)g 炭水化物：1.8(1.6)g	エネルギー：520(416)kcal たんぱく質：24.2(19.4)g 脂質：21.2(16.9)g 炭水化物：1.3(1.0)g	エネルギー：544(435)kcal たんぱく質：27.4(21.9)g 脂質：25.1(20.1)g 炭水化物：1.2(0.9)g	エネルギー：501(401)kcal たんぱく質：18.1(14.5)g 脂質：20.0(16.0)g 炭水化物：1.4(1.1)g	エネルギー：560(489)kcal たんぱく質：22.7(20.8)g 脂質：21.8(19.9)g 炭水化物：1.5(1.2)g	エネルギー：488(391)kcal たんぱく質：22.2(17.8)g 脂質：20.5(16.4)g 炭水化物：1.5(1.2)g	エネルギー：480(388)kcal たんぱく質：17.1(13.7)g 脂質：18.6(15.3)g 炭水化物：1.7(1.4)g	エネルギー：549(450)kcal たんぱく質：22.9(19.0)g 脂質：18.7(15.0)g 炭水化物：1.7(1.4)g	

\*仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。  
※今月の地元野菜は「オクラ」「なす」「かぼちゃ」などになります。  
※卵・豚を使用しているものは赤色で記載しています。  
※栄養価の0は未測定の場合となります。



## 8月

### 今月の郷土料理は 大阪府です！



☆ばらずし  
関東では刺身などの具材をすし飯に乗せて「ちらしずし」と呼ぶことが多いですが、関西では細かく切った具材をすし飯に混ぜ込むスタイルが主流で、それを「ばらずし」と呼びます。  
レシピは家庭によってさまざまですが、具材に刺身は必須ではありません。  
今回は甘辛く炊いた椎茸や高野豆腐を使用します。

☆大阪漬け  
浅漬けの一種です。大根やかぶを刻み、葉茎と一緒に塩漬けにしたもので、大阪地域でよく作られることからこの名がつけられたとされています。