

令和8年8月 こんだてひょう

暑さに体が慣れてきましたね。屋外では、日陰など涼しい場所で過ごしましょう。

残りの夏休み、食事と水分をしっかりとって、ゆったりと楽しく暮らしましょう。

にち 日	ちようしよく 朝食	ちゆうしよく 昼食	おやつ	ゆうしよく 夕食	えいようか 栄養価
21 (金)	ごはん（220g） みそしる（もやし） ミートボールのあまずあん いりどうふ やさしいジュース	ごはん（220g） えびのチリソースに はるさめとかにかまのスープ マカロニサラダ パインアップル ぎゅうにゅう	むしチーズケーキ おちゃ	ぶたたまどん（ごはん220g） にあわせ（とうがん） キャベツのゆかりあえ なし	エネルギー 2462 kcal たんぱく質 97.2 g 脂質 71.0 g 炭水化物 378.8 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 117.9 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 864 kcal たんぱく質 34.4 g 脂質 23.3 g 炭水化物 135.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 105 kcal たんぱく質 2.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 801 kcal たんぱく質 35.7 g 脂質 27.6 g 炭水化物 110.6 g 食塩相当量 3.2 g	
22 (土)	ごはん（220g） みそしる（なす） とりにくのみそづけやき なつとうのほうれんそうあえ ミニトマト	ロールパン たらこスパゲティ やさいとたまごのスープ レタスとささみのサラダ ぎゅうにゅう	チョコムース おちゃ	ごはん（220g） あかうおのあげおろしに やさいとぎゅうにくのみそいため えだまめのしらあえ フルーツミックス	エネルギー 2305 kcal たんぱく質 100.9 g 脂質 74.9 g 炭水化物 324.0 g 食塩相当量 9.8 g
	エネルギー 677 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 19.9 g 炭水化物 100.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 795 kcal たんぱく質 34.5 g 脂質 33.2 g 炭水化物 91.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 13.2 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 32.6 g 脂質 18.1 g 炭水化物 119.0 g 食塩相当量 2.3 g	
23 (日)	こくとうロールパン ミネストローネ ゆでたまご アスパラベーコン ぎゅうにゅう	ごはん（220g） かれのいふうみやき ちくぜんに ポテトサラダ ぎゅうにゅう	プリン おちゃ	ゆかりおにぎり ひやしぶっかけとろろそば やさいとあつあげのピリからいため ぶどう	エネルギー 2478 kcal たんぱく質 98.8 g 脂質 74.6 g 炭水化物 367.1 g 食塩相当量 9.7 g
	エネルギー 730 kcal たんぱく質 30.9 g 脂質 29.6 g 炭水化物 86.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 790 kcal たんぱく質 35.0 g 脂質 22.5 g 炭水化物 117.2 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 1.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 867 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 18.5 g 炭水化物 150.4 g 食塩相当量 4.3 g	
24 (月)	ごはん（220g） みそしる（チンゲンサイ） れんこんのつくねやき きりぼしだいこんのいために ヤクルト	ごはん（220g） さけのみそづけやき きつねうどんじる ほうれんそうのいりどりあえ ぎゅうにゅう	いちごジャムサンド おちゃ	ごはん（220g） ホイコーロー かにのコーンスープ こまつなのナムル フルーツヨーグルト	エネルギー 2451 kcal たんぱく質 95.3 g 脂質 58.2 g 炭水化物 402.8 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 14.4 g 炭水化物 122.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 874 kcal たんぱく質 43.2 g 脂質 18.6 g 炭水化物 134.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 161 kcal たんぱく質 4.2 g 脂質 3.8 g 炭水化物 29.0 g 食塩相当量 0.5 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 21.4 g 炭水化物 116.9 g 食塩相当量 2.9 g	
25 (火)	ごはん（220g） きのこのスープ グラタン ブロッコリーといかのサラダ バナナ	しおおにぎり ☆バーベキューメニュー バーベキュー◎ やきそばこもり チョレギサラダ ジュース ブルーベリーパフェ	ベジたべる おちゃ	ごはん（220g） たらのむしやき はるさめちやわんむし（とり） きんぴらごぼう なし	エネルギー 2776 kcal たんぱく質 89.6 g 脂質 117.1 g 炭水化物 367.1 g 食塩相当量 10.6 g
	エネルギー 566 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 10.1 g 炭水化物 108.6 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 1514 kcal たんぱく質 43.7 g 脂質 92.7 g 炭水化物 140.6 g 食塩相当量 5.9 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 0.8 g 脂質 5.0 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 600 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 9.3 g 炭水化物 105.9 g 食塩相当量 2.5 g	
26 (水)	ごはん（220g） みそしる（キャベツ） しのだに もやしとぶたにくのごまふうみいため ふりかけ	チキンカレー（ごはん220g） オクラのスープ かいそうとツナのサラダ ぎゅうにゅう	えらべるおやつ☆ももたろう おちゃ	ごはん（220g） さばのしおやき とうふのかきたまじる こまつなのごまみそあえ オレンジ	エネルギー 2358 kcal たんぱく質 85.2 g 脂質 78.7 g 炭水化物 352.1 g 食塩相当量 10.0 g
	エネルギー 664 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.9 g 炭水化物 97.9 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 837 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 29.9 g 炭水化物 122.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 136 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 7.0 g 炭水化物 17.0 g 食塩相当量 0.3 g	エネルギー 721 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.9 g 炭水化物 115.0 g 食塩相当量 2.2 g	
27 (木)	ごはん（220g） みそしる（たまご） にくだんご オクラのおかかあえ やさしいジュース	コッペパン・りんごジャム えびフライ なつやさいのトマトスープ ブロッコリーとチーズのサラダ にじっせいきなし ぎゅうにゅう	ミニシュークリーム おちゃ	さんしょくどん（ごはん220g） にあわせ（なす） ひじきのしらあえ ぶどう	エネルギー 2410 kcal たんぱく質 96.4 g 脂質 78.7 g 炭水化物 347.0 g 食塩相当量 10.8 g
	エネルギー 720 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 19.5 g 炭水化物 117.0 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 827 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 30.4 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.6 g 脂質 4.2 g 炭水化物 5.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 798 kcal たんぱく質 39.2 g 脂質 24.6 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 3.7 g	
28 (金)	ごはん（220g） みそしる（こまつな） おんせんたまご じゃがいものきんぴら ヨーグルト	ごはん（220g） あじのあまから とんじる きゅうりとわかめのすのもの ぎゅうにゅう	ドームケーキ（カスタード） おちゃ	ごはん（220g）◎ とりのからあげとフライドポテト◎ ほうれんそうとコーンのスープ もりあわせサラダ フルーツゼリー	エネルギー 2385 kcal たんぱく質 83.1 g 脂質 67.9 g 炭水化物 380.1 g 食塩相当量 9.0 g
	エネルギー 610 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 10.6 g 炭水化物 112.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 785 kcal たんぱく質 33.4 g 脂質 24.9 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 119 kcal たんぱく質 2.3 g 脂質 4.2 g 炭水化物 18.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 871 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 28.2 g 炭水化物 136.7 g 食塩相当量 2.8 g	
29 (土)	ごはん（220g） みそしる（かぼちゃ・オクラ） ハムのいりたまご こまつなとささみのごまだれ バナナ	たかなチャーハン（ごはん220g） とうふとわかめのスープ えびシューマイ パインアップル ジョア	クレープ（チョコあじ） おちゃ	ごはん（220g） さばのカレームニエル にくじゃが スタミナなつとう フルーツミックス	エネルギー 2459 kcal たんぱく質 96.1 g 脂質 79.5 g 炭水化物 371.7 g 食塩相当量 8.9 g
	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 16.2 g 炭水化物 116.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 799 kcal たんぱく質 31.0 g 脂質 25.3 g 炭水化物 120.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 8.8 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 894 kcal たんぱく質 38.9 g 脂質 32.6 g 炭水化物 125.9 g 食塩相当量 2.0 g	
30 (日)	しょくパン（はちみつクリーム） オニオンスープ スペインふうオムレツ アスパラとチーズのサラダ ぎゅうにゅう	ごはん（220g） さけのバターしょうゆやき みぞれじる あげなすのにくみそあんかけ なし ヨーグルト	たいやき おちゃ	てんどん（ごはん220g） もやしのごまずあえ ぶどう	エネルギー 2344 kcal たんぱく質 88.4 g 脂質 75.8 g 炭水化物 341.9 g 食塩相当量 11.3 g
	エネルギー 793 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 34.3 g 炭水化物 96.7 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 718 kcal たんぱく質 31.5 g 脂質 18.6 g 炭水化物 112.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 69 kcal たんぱく質 1.3 g 脂質 0.3 g 炭水化物 15.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 764 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 22.6 g 炭水化物 117.5 g 食塩相当量 3.6 g	
31 (月)	ごはん（220g） みそしる（じゃがいも・わかめ） たらのしおこうじづけやき なつとうのにらたまあえ ヤクルト	ごはん（220g） ぶたにくのしょうがやき みそしる（とうがん） はるさめかにかまサラダ ぎゅうにゅう	チュロス おちゃ	チキンピラフ（ごはん220g） ブイヤベースふう ミモザサラダ みかんパンナコッタ	エネルギー 2408 kcal たんぱく質 101.3 g 脂質 72.0 g 炭水化物 357.0 g 食塩相当量 10.1 g
	エネルギー 641 kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 10.2 g 炭水化物 113.0 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 789 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 25.7 g 炭水化物 114.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 163 kcal たんぱく質 2.9 g 脂質 8.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 0.4 g	エネルギー 815 kcal たんぱく質 37.7 g 脂質 27.9 g 炭水化物 109.3 g 食塩相当量 3.6 g	