



# 令和7年 8月献立表



学校法人マイトリー学園

| 日  | 月                                                                                                         | 火                                                                                                            | 水                                                                                                            | 木                                                                                                 | 金                                                                                                      | 土  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
|    |                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                   | 1                                                                                                      | 2  |
|    | 8月                                                                                                        | 8/1～29預かり保育給食提供日                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                   | 豆腐ハンバーグ<br>やさしいため<br>ひじきのにも<br>だいこんサラダ<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>303kcal 7.4g 4.9g<br>279mg 37mg 1.9g         |    |
| 3  | 4                                                                                                         | 5                                                                                                            | 6                                                                                                            | 7                                                                                                 | 8                                                                                                      | 9  |
|    | 春巻き<br>こまつなのためもの<br>ちくわとこんにゃくのみそに<br>にんじんとコーンのサラダ<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>354kcal 5.6g 8.1g<br>157mg 61mg 1.2g | チキンステーキ<br>ポテトとベーコンソテー<br>だいこんとあぶらあげのもの<br>グリーンサラダ<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>460kcal 13.5g 16.7g<br>366mg 17mg 1.0g | エビフライ<br>だいずとマカロニのトマトに<br>プレーンオムレツハーフ<br>きゅうりのごまあえ<br>ご飯<br>えび 小麦 卵<br>402kcal 9.3g 11.7g<br>176mg 29mg 0.3g | さわらのしょうがやき<br>ミニがんも煮<br>はるさめサラダ<br>カクテルゼリー<br>ご飯<br>小麦 卵<br>338kcal 12.9g 5.9g<br>306mg 16mg 0.9g | 野菜コロッケ<br>やきそば<br>きりぼしだいこんいりに<br>きゅうりづけ<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>343kcal 6.4g 6.3g<br>136mg 28mg 0.7g        |    |
| 10 | 11                                                                                                        | 12                                                                                                           | 13                                                                                                           | 14                                                                                                | 15                                                                                                     | 16 |
|    |                                                                                                           | ～特別休業日～                                                                                                      |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                        |    |
| 17 | 18                                                                                                        | 19                                                                                                           | 20                                                                                                           | 21                                                                                                | 22                                                                                                     | 23 |
|    | オムレツ<br>ナポリタン<br>コーンのいそに<br>ほうれんそうのごまあえ<br>ご飯<br>小麦 卵<br>352kcal 8.7g 6.5g<br>249mg 50mg 1.0g             | ハムカツ<br>やさしいため<br>さんしょくまめ<br>ツナサラダ<br>ご飯<br>小麦 乳<br>408kcal 9.6g 11.6g<br>242mg 31mg 1.6g                    | 鶏の唐揚げ<br>スマイルポテト<br>きゅうりとコーンのサラダ<br>サイダーゼリー<br>ご飯<br>小麦 卵<br>416kcal 12.3g 10.7g<br>162mg 23mg 0.6g          | ぶたロースのしょうがやき<br>オニオンソテー<br>えだまめ<br>だいこんサラダ<br>ご飯<br>小麦 卵<br>327kcal 10.4g 7.8g<br>305mg 20mg 0.4g | 白身魚フライ<br>ちゅうかやさしいため<br>にくだんご<br>きゅうりおかかあえ<br>ご飯<br>小麦 乳<br>328kcal 9.3g 5.1g<br>206mg 23mg 0.5g       |    |
| 24 | 25                                                                                                        | 26                                                                                                           | 27                                                                                                           | 28                                                                                                | 29                                                                                                     | 30 |
|    | チキンカレー<br>厚焼玉子<br>きゅうりサラダ<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>329kcal 9.5g 7.2g<br>261mg 34mg 0.4g                         | さばのみそやき<br>しらたきソテー<br>かんこくナムル<br>さつまいものあまに<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>421kcal 11.4g 12.4g<br>368mg 52mg 2.3g         | やきにく<br>ちくわのいそべあげ<br>キャベツのしおもみ<br>ご飯<br>小麦 卵<br>476kcal 13.4g 10.6g<br>359mg 30mg 2.6g                       | イカカツ<br>しおやきそば<br>ポークビーンズ<br>わかめサラダ<br>ご飯<br>小麦 卵<br>385kcal 11.4g 9.1g<br>258mg 32mg 1.0g        | ぶちハンバーグ<br>ツイストソテー<br>ほうれんそうのおひたし<br>だいこんコンソメに<br>ご飯<br>小麦 卵 乳<br>323kcal 8.5g 4.3g<br>217mg 38mg 1.2g |    |
| 31 |                                                                                                           |                                                                                                              |                                                                                                              |                                                                                                   |                                                                                                        |    |

栄養価表示

1杯分 - 蛋白質 脂肪  
カリウム カリウム 食塩相当量

※お米は国産を使用しております

※材料の都合により献立の一部を変更させていただく場合がございます。

※アレルギー物質8品目（えび・かに・くるみ・小麦・そば・卵・乳・落花生）を表示しています。

## ～8月のお話～

8月になり、暑い日が続きますが体調を崩さないように気を付けていきましょう。  
夏になると、さっぱりしたものを求めてついそうめんや冷麺など、炭水化物に偏った食事になりがちですね。夏バテ予防には不足しやすいタンパク質やビタミン、ミネラルなどを意識して取ることが必要です。中でも、食事で取った糖質を代謝し、エネルギーに変えてくれるビタミンB1は、疲労回復に欠かせない栄養素です。（豚肉やウナギに含まれる）  
また、栄養価の高い旬の野菜なども一緒に食べると良いでしょう◎  
美味しい食事で夏バテ対策をしていきましょう！！



東毛給食センター TEL0276-62-4181