2026年
播磨西こども園

8月 献立表

〈教育部〉
播磨町教育委員会

＊材料の都合で、献立を変更することがあります。

献立	暑さが厳しくなってきました！！ ・アイス、氷など冷たいもののとりすぎに注意！ 胃腸が冷え、食欲不振や夏バテの原因になります。 量や回数を決めとりすぎないようにしましょう。 ・旬の夏野菜を食べましょう。 旬の野菜は1年のうち、栄養価が高く、 夏野菜には体を冷やすはたらきもあります（トマト、なす、ピーマン、オクラなど）。 ・栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。 夏は食欲が落ちやすく、さらさらと食べられる麺類に頼りがちですが、 麺だけだと、主に糖質しかありません。 トッピングや付け合わせを工夫して、麺類のみの食事にならないようにしましょう。				
材料					

8月の平均栄養価

エネルギー	440kcal
タンパク質	19.8g
脂質	14.0g
カルシウム	230mg
鉄	1.6mg
食塩相当量	1.8g
食物繊維	2.9g

	8/3(月)	8/4(火)	8/5(水)	8/6(木)	8/7(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・わかめスープ ・鶏肉の香味焼き ・ふりかけ	・パン ・牛乳 ・コンソメスープ ・白身魚のフライ	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・鶏肉の黒蜜煮 ・白菜とツナのあえもの	給食なし	・菜めしごはん ・牛乳 ・そうめん汁 ・チキンカツ
材料	米 牛乳 わかめ 玉ねぎ ごま油 鶏もも肉 ガーリックパウダー しょうが にら ふりかけのり	パン 牛乳 ベーコン にんじん 玉ねぎ じゃがいも セロリー マカロニ 白身魚フライ	米 牛乳 玉ねぎ 油揚げ にんじん 葉ねぎ わかめ 鶏もも肉 はくさい マグロ油漬け		米 菜めしごはんの素 牛乳 油揚げ にんじん ごま 冷凍豆腐 葉ねぎ そうめん しいたけ チキンカツ

	8/10(月)	8/11(火)	8/12(水)	8/13(木)	8/14(金)
献立	・ごはん・牛乳 ・豚丼 ・豚丼のキャベツ ・すまし汁		給食なし		
材料	米 牛乳 豚肉 しょうが キャベツ 冷凍豆腐 にんじん 葉ねぎ 大根 鶏もも肉				

	8/17(月)	8/18(火)	8/19(水)	8/20(木)	8/21(金)
献立	・ごはん ・牛乳 ・和風カレーうどん ・ごぼうサラダ ・パインアップル（レトルト）	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・さばの塩焼き ・厚揚げのソース炒め	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・鶏肉の甘辛煮 ・白菜の和え物	・ごはん ・牛乳 ・中華スープ ・鶏肉の炒り煮 ・ブロッコリー	・ごはん ・牛乳 ・豆腐とトマトのスープ ・豚肉のごま焼き ・味付けのり
材料	米 牛乳 うどん 鶏もも肉 油揚げ にんじん 玉ねぎ 葉ねぎ カレー粉 ごぼう きゅうり ノンエッグマヨネーズ パインアップル	米 牛乳 冷凍豆腐 油揚げ にんじん 葉ねぎ さば 生揚げ 豚あらびき肉 キャベツ にんじん 糸かつお 粉チーズ 青のり粉	米 牛乳 玉ねぎ にんじん 油あげ 冷凍豆腐 ふ 葉ねぎ 鶏もも肉 しょうが にんにく はくさい マグロ油漬け	米 牛乳 豚肉 玉ねぎ キャベツ にんじん にら しいたけ タンメン ごま油 鶏もも肉 しょうが ブロッコリー	米 牛乳 冷凍豆腐 トマト パセリ 玉ねぎ 豚肉 ごま油 しょうが 味付けのり

	8/24(月)	8/25(火)	8/26(水)	8/27(木)	8/28(金)	8/31(月)
献立	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・鮭の塩焼き ・野菜のソース炒め	・パン ・牛乳 ・鶏肉の唐揚げ ・コンソメスープ ・小松菜のナムル	・ごはん ・牛乳 ・みそ汁 ・じゃがいものそぼろ煮 ・えのきのおかか和え	・ごはん ・牛乳 ・冬瓜スープ ・豚肉の中華炒め ・ソーダゼリー	・枝豆ごはん ・牛乳 ・夏野菜スープ ・春巻き	・麦ごはん ・牛乳 ・夏野菜カレー ・春雨の和風和え
材料	米 牛乳 小松菜 生揚げ 玉ねぎ にんじん 鮭 豚肉 キャベツ	パン 牛乳 鶏もも肉 ガーリックパウダー ベーコン にんじん 玉ねぎ じゃがいも セロリ マカロニ 小松菜 ごま油	米 牛乳 小松菜 にんじん 冷凍豆腐 油揚げ 葉ねぎ じゃがいも 豚ひき肉 グリーンピース えのきたけ 糸かつお	米 牛乳 冬瓜 鶏もも肉 にんじん しいたけ はるさめ しょうが 豚肉 キャベツ 玉ねぎ にんにく ソーダゼリー	米 枝豆 牛乳 ベーコン キャベツ ズッキーニ 玉ねぎ パプリカ 春巻き	米 麦 牛乳 豚肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも かぼちゃ トマト なす 粉チーズ カレールウ トマトピューレ 春雨 マグロ油漬け キャベツ