



きゅうしょくもくひょう
暑さに負けない体を作ろう!

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 カロリー 食塩相当量
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1火	麦ごはん						米 麦		747 kcal	
	鮭のオリーブオイル焼き	〇	鮭				片栗粉	オリーブ油	塩	33.6 g
	海藻サラダ		まぐろ油漬け	海藻ミックス	きゅうり キャベツ 枝豆			ごま	和風ドレッシング	370 mg
	トマトの味噌汁		厚揚げ 味噌		トマト 葉ねぎ	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも		だしパック	2.6 g
2水	ごはん						米			742 kcal
	ポーグチャップ	〇	豚肉		パセリ	玉葱 ぶなしめじ		オリーブ油	ケチャップ 赤ワイン ウスターソース	31.9 g
	小松菜とコーンのガーリック炒め		ロースハム		こまつな	もやし どうもろこし 玉葱 にんにく		油	塩 こしょう	346 mg
	ポテトスープ		厚揚げ		にんじん	キャベツ えのきたけ	じゃがいも		コッパパン 塩 濃口 醤油	1.7 g
3木	きな粉揚げパン	〇	きなこ				冷凍コッパパン 上白糖	油	塩	839 kcal
	長崎ちゃんぽん		豚肉 かまぼこ		にんじん 青ピーマ ン	玉葱 りょくとうもやし キャベツ ねぎ	ちゃんぽん麺	油	ウスターソース 酒 濃口醤油 薄口醤油 からスープ (ポー ク&チキン) みりん	32.2 g
	フルーツポンチ					ミックスフルーツ (パイナップル・みかん・お うとう・はくとう)	マスカットゼリー			340 mg
										3.1 g
4金	ごはん						米			782 kcal
	鶏の唐揚げ	〇	鶏肉			にんにく しょうが	片栗粉	油	塩 こしょう 濃口醤油 酒	30.4 g
	豆腐チャンプルー		豚肉 豆腐 卵 かつお節		にんじん にら	もやし	三温糖	ごま油	酒 薄口醤油 塩 こ しょう	297 mg
	味噌汁		味噌		にんじん 葉ねぎ	キャベツ 玉葱 こんに ゃく 干し椎茸			だしパック	2.2 g
7月	ごはん						米			756 kcal
	星型ハンバーグ	〇	星型ハンバーグ						ケチャップ 中濃ソー ス	26.5 g
	ツナサラダ		まぐろ油漬け		アスパラガス	キャベツ もやし			和風ドレッシング	459 mg
	魚どうめん汁		魚どうめん 鶏肉		にんじん オクラ	玉葱 干し椎茸			昆布 薄口醤油 塩 かつお節	2.5 g
	七夕ゼリー						七夕ゼリー			
8火	麦ごはん						米 麦			869 kcal
	キーマカレー	〇	豚肉 大豆		にんじん 青ピーマ ン トマト缶	玉葱 にんにく しょ うが	じゃがいも 三温 糖	油	カレー粉 ウスターソー ス ケチャップ 塩 こしょう ガスパン粉 コンソメゴールド	28.0 g
	かぼちゃサラダ		ロースハム		かぼちゃ にんじん	きゅうり		エッグケア	酢 こしょう	303 mg
										2.5 g
9水	ごはん						米			778 kcal
	いわしのかば焼き	〇	いわし			しょうが	片栗粉 三温糖	油 ごま	濃口醤油 酒 みりん	30.1 g
	磯部和え			のり	ほうれんそう にん じん	だいこん もやし	三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油 みりん	405 mg
	なすの味噌汁		厚揚げ 味噌		葉ねぎ	なす 玉葱 ぶなしめ じ			だしパック	2.5 g
10木	コッパパン						コッパパン			812 kcal
	ていやきチキン	〇	鶏肉			しょうが			濃口醤油 みりん 酒	35.3 g
	ポテトサラダ				にんじん	きゅうり どうもろこ し	じゃがいも	オリーブ油	こしょう 酢 塩	320 mg
	トマトスープ		ベーコン 大豆		にんじん トマト缶 パセリ	玉葱 セロリー	キャベツ	オリーブ油	ガスパン粉 塩 コン ソメゴールド	4.1 g
11金	麦ごはん						米 麦			762 kcal
	豚肉の生姜焼き	〇	豚肉			しょうが		油	濃口醤油 みりん	29.7 g
	さやいんげんのバター炒め		ベーコン		さやいんげん 赤 ピーマン	もやし	じゃがいも	バター	みりん 酒	289 mg
	わかめスープ		豆腐	わかめ	葉ねぎ	玉葱 えのきたけ			塩 ガスパン粉 中華 味 薄口醤油 こしょ う	1.9 g
14月	ごはん						米			759 kcal
	タンダーチキン	〇	鶏肉 フレーン ヨーグルト			にんにく			濃口醤油 ケチャップ カレー粉 ナツメグ 塩	23.6 g
	ごまサラダ				にんじん	キャベツ 枝豆 もやし			ゴマドレッシング	297 mg
	夏野菜スープ		ベーコン 大豆		にんじん	なす 玉葱 とうが ん			塩 こしょう ガス パン粉 コンソメゴ ールド 濃口醤油	1.9 g

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 kcal 加ゆか 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
15 火	ごはん	○						米		825 kcal	
	さばの竜田揚げ		さば			しょうが	片栗粉	油	酒 濃口醤油	30.9 g	
	じゃがいものカレー炒め		ベーコン		青ピーマン にんじん		じゃがいも		油	カレー粉 塩	292 mg
	かぼちゃの味噌汁		豆腐 味噌		かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 えのきたけ				だしパック	3.3 g
16 水	麦ごはん	○						米 麦		808 kcal	
	焼き餃子		鉄腕ギョーザ					油		29.5 g	
	麻婆なす		豚肉 厚揚げ 赤味噌		にんじん ねぎ	なす 玉葱 にんにく しょうが たけのこ 干し椎茸	三温糖 片栗粉	ごま油 油	濃口醤油 酒 トウバン ジャン	353 mg	
	春雨サラダ		ロースハム		にら にんじん	キャベツ しょうが	春雨 三温糖	ごま油	酢 薄口醤油	2.2 g	
17 木	麦ごはん	○						米 麦		768 kcal	
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	33.7 g	
	きゅうりとわかめの酢の物			わかめ		きゅうり もやし しょうが	三温糖		酢 濃口醤油 薄口醤油 塩	288 mg	
	豆腐のすまし汁		豆腐		にんじん ねぎ	玉葱 えのきたけ			昆布 かつお節 塩 薄口醤油	1.8 g	
18 金	ごはん	○						米		788 kcal	
	豚肉と厚揚げのピリ辛炒め		豚肉 厚揚げ 味噌		青ピーマン にんじん	玉葱 にんにく	三温糖	ごま ごま油	酒 濃口醤油 酢	33.7 g	
	梅肉和え			わかめ	赤ピーマン	切干しだいこん きゅうり 枝豆	三温糖		薄口醤油 ねりうめ	456 mg	
	もずくとおくらのスープ		桜島どり肉団子 かまぼこ	もずく	オクラ にんじん ねぎ	玉葱		ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がらスープ	2.9 g	

令和7年度 8月献立表

きゅうしょくもくひょう

生活のリズムを整えよう！



献立表を見ることが
できます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名 (はたらきで仲間わけ)						調味料等	1献立 - たんぱく質 kcal 加ゆか 食塩相当量
			おもにからだをつくるものとなる		おもに体の調子をととのえるものとなる		エネルギーをつくるものとなる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25 月	ごはん	○						米		788 kcal
	手作りハンバーグ		牛肉 豚肉 たまご			玉葱	パン粉		塩 ナツメグ ケ チャップ	31.7 g
	ひじきとえだまめのサラダ		ロースハム	ひじき	にんじん	もやし きゅうり 枝豆	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油 みりん 酢 塩	345 mg
	コーン味噌汁		厚揚げ 味噌			キャベツ どうもろこし ぶなしめじ			だしパック	2.4 g
26 火	麦ごはん	○						米 麦		827 kcal
	夏野菜カレー		豚肉		かぼちゃ トマト缶	ヤングコーン 玉葱 なす にんにく しょうが 枝豆	じゃがいも	油	ルウソフカレー粉 カ レー粉 ウスターソー ス ケチャップ 塩	26.7 g
	コールスローサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ どうもろこし		エッグケア	酢 塩 こしょう	284 mg
										2.8 g
27 水	ごはん	○						米		801 kcal
	酢豚		豚肉		にんじん 青ピーマン	玉葱 たけのこ 干し 椎茸	片栗粉 じゃがいも 三温糖	油	酒 酢 ケチャップ 濃口醤油	32.4 g
	中華和え		ロースハム		にんじん	きゅうり きくらげ	春雨 三温糖	ごま油 ごま	薄口醤油 酢	311 mg
	ワンタンスープ		豚肉		にんじん こまつな ねぎ	玉葱	ワンタン	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がらスープ	2.3 g
28 木	黒糖パン	○						黒糖コッペパン		845 kcal
	揚げ中華麺							揚げチャーメン		27.7 g
	血うどんの具		豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ 玉葱 たけのこ もやし	片栗粉 三温糖		がらスープ (ポーク& チキン) 塩 こしょう ウスターソース 濃口醤油 酒 酢	330 mg
	お豆腐しゅうまい		お豆腐しゅうまい							2.3 g
	フルーツカクテル			アガー		ミックスフルーツ (パイナップル・みかん・黄 桃・白桃) みかん ジュース	上白糖			
29 金	麦ごはん	○						米 麦		741 kcal
	鶏肉のバーベキュー焼き		鶏肉			しょうが にんにく	三温糖		塩 りんごビュレ 濃口醤油 みりん ケチャップ	29.8 g
	味噌野菜炒め		天ぷら 赤味噌		にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし	三温糖	ごま ごま油	濃口醤油	336 mg
	わかめスープ		豆腐	わかめ	こまつな 葉ねぎ	玉葱		ごま油	塩 中華味 がらスープ 薄口醤油 こしょう	2.7 g