

8月献立表

令和8年度



日付	曜日	献立名	(赤)血や肉になる	(黄)力や熱になる	(緑)体の調子を整える	(白)おいしい味にする
3	月	ご飯 高野豆腐の卵とじ 春雨の酢の物 玉葱とかぼちゃのみそ汁	鶏肉 高野豆腐 卵 油揚げ	米 砂糖 春雨 ごま油	玉葱 人参 きゅうり かぼちゃ しめじ 葉ねぎ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
4	火	ご飯 豆腐ハンバーグ なすのごま和え 豚肉と冬瓜のすまし汁	豆腐 合挽きミンチ 卵 牛乳 豚肉 油揚げ	米 パン粉 砂糖 油 ごま	玉葱 人参 なす 冬瓜 オクラ	ケチャップ みりん ウスターソース 酒 しょうゆ 塩
5	水	ご飯 豚肉のしょうが焼き キャベツのごま酢和え 豆腐とえのきのみそ汁	豚肉 油揚げ 豆腐	米 砂糖 ごま	玉葱 人参 キャベツ しょうが えのき わかめ	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
6	木	ご飯(ふりかけ) 魚の竜田揚げ かぼちゃサラダ キャベツと厚揚げのみそ汁	あじ ちりめんじゃこ 厚揚げ シーチキン 干しえび かつお節	米 砂糖 片栗粉 上新粉 油 ごま マヨネーズ	かぼちゃ 人参 キャベツ 玉葱 わかめ のり 青のり	しょうゆ みりん 酒 みそ
7	金	バターロール 鶏肉のカレー焼き トマトサラダ レタスのスープ	鶏肉	バターロール (小麦・乳・卵含む) 砂糖 上新粉 ごま油	きゅうり 人参 トマト レタス 玉葱 えのき	カレー粉 酒 みりん しょうゆ りんご酢 鶏ガラスープ 塩
10	月	ご飯 たこ焼き風団子 ひじきの炒め煮 なすとえのきのすまし汁	豆腐 シーチキン 卵 かつお節 油揚げ 厚揚げ	米 片栗粉 油 砂糖 糸こんにゃく	玉葱 人参 なす 干しいたけ 葉ねぎ 青のり ひじき えのき	塩 とんかつソース ウスターソース 酒 みりん しょうゆ
11	火	山の日				
12	水	夏野菜カレー フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 カレールウ	玉葱 人参 なす かぼちゃ トマト りんご みかん缶 もも缶 パイン缶	酒 鶏ガラスープ
13	木	ご飯 豚肉のしぐれ煮 キャベツのナムル 玉葱のみそ汁	豚肉	米 砂糖 ごま ごま油	玉葱 人参 わかめ ピーマン キャベツ きゅうり なす	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
14	金	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の中華和え キャベツのみそ汁	鶏肉	米 砂糖 ごま ごま油	切干大根 人参 きゅうり キャベツ 玉葱 わかめ	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 みそ
17	月	ご飯 鶏肉の中華風焼き 和風サラダ さつま汁	鶏肉 ささみ 豚肉 豆腐	米 砂糖 ごま油 ごま さつま芋	キャベツ 人参 きゅうり 玉葱	しょうゆ みりん 酒 りんご酢 みそ
18	火	ご飯 親子煮 ちんげん菜のごま和え インディアンポテト	卵 鶏肉 油揚げ	米 砂糖 ごま じゃが芋 油	玉葱 人参 葉ねぎ 青梗菜 もやし	みりん 酒 しょうゆ カレー粉 塩
19	水	おにぎり(おかか) 冷やし中華 かぼちゃの素揚げ ぶどう寒天	ささみ 卵 かつお節	中華麺 砂糖 ごま油 ごま 油 米	きゅうり もやし レモン汁 かぼちゃ ぶどうジュース 粉寒天	酒 鶏ガラスープ みりん しょうゆ 塩
20	木	ご飯 魚のごま焼き 蒸し鶏のサラダ なすとオクラのすまし汁	さくら ささみ 豆腐	米 砂糖 ごま ごま油	きゅうり トマト なす 玉葱 オクラ	みりん 酒 しょうゆ りんご酢 塩
21	金	ご飯 豆腐のつくね焼き シーチキンサラダ 玉葱とえのきのみそ汁	鶏ミンチ 豆腐 卵 シーチキン 油揚げ	米 片栗粉 山芋 砂糖 マヨネーズ	玉葱 干しいたけ 葉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり えのき わかめ	塩 酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ
24	月	ご飯 干草焼き なすの揚げ煮 豆腐と玉葱のみそ汁	卵 豚ミンチ かつお節 豆腐	米 砂糖 片栗粉 油	玉葱 人参 ピーマン なす しめじ わかめ	塩 酒 みりん しょうゆ みそ
25	火	ハヤシライス キャベツとコーンのサラダ	牛肉	米 ハヤシルウ 砂糖	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン	酒 りんご酢 しょうゆ
26	水	ご飯 鶏肉の梅だれ焼き きゅうりとしらすの酢の物 豚汁	鶏肉 しらす 豚肉 豆腐	米 砂糖 上新粉 ごま 糸こんにゃく	梅干 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	酒 しょうゆ みりん りんご酢 みそ
27	木	ご飯 麻婆豆腐 キャベツと油揚げのごま和え 大学芋	豆腐 豚ミンチ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 ごま さつま芋 油	人参 葉ねぎ キャベツ	鶏ガラスープ 酒 みりん しょうゆ みそ
28	金	ご飯(ふりかけ) 魚のみそ焼き 和風ポテトサラダ 鶏肉と冬瓜のすまし汁	きはだまぐろ ささみ 鶏肉 豆腐 干しえび ちりめんじゃこ かつお 節	米 砂糖 ごま油 ごま じゃが芋 マヨネーズ	人参 冬瓜 オクラ のり 青のり	みそ 酒 みりん しょうゆ 塩
31	月	ご飯 豚じゃが わかめサラダ なすとえのきのみそ汁	豚肉 ささみ	米 じゃが芋 糸こんにゃく 砂糖 油	玉葱 人参 わかめ きゅうり なす えのき	酒 みりん しょうゆ りんご酢 みそ