



令和8年8,9月こんだて予定表

日曜日	主食	牛乳	おかず	からだをつくる 〈 赤 あか 〉	熱や力のもとになる 〈 黄 き 〉	体の調子を整える 〈 緑 みどり 〉	栄養価 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
31月	野菜カレー	○	ヨーグルト和え (りんご、パイন)	とりにく スキムミルク こなチーズ 牛乳 ヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ セロリ れんこん りんご缶 パイン缶	673kcal 22.5g
1火	小型コッペパン	○	スパゲティミートソース おたすけ備蓄ソー カンパン	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ひじき ツナ	パン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう カンパン	たまねぎ パセリ コーン	699kcal 27.7g
2水	豚キムチごはん	○	きびなごのカレー揚げ みそ汁 (きゃべつ、にんじん)	ぶたにく 牛乳 きびなご わかめ	こめ あぶら こむぎこ コーンスターチ さとう	はくさいキムチ にんじん キャベツ たまねぎ	530kcal 22.7g
3木	わかめごはん	○	肉かぼちゃ もやしとツナのソテー	牛乳 ぶたにく ツナ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし	578kcal 22.3g
4金	ごはん	○	くじらの甘酢かけ バリバリ野菜炒め むらくも汁	牛乳 くじら たまご わかめ	こめ かたくりこ こむぎこ さとう あぶら	しょうが キャベツ ねぎ もやし にら にんじん	548kcal 25.5g
7月	ソースカツ丼	○	みそ汁 (たまねぎ)	ぶたにく たまご 牛乳 とうふ わかめ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ ねぎ たまねぎ	680kcal 24.3g
8火	コッペパン	○	なすのシチュー もやしのカレーソテー	牛乳 ぶたにく	パン こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん なす もやし	579kcal 23.0g
9水	ごはん	○	魚の甘酢ソースかけ 具だくさん豆乳汁	牛乳 つばす ぶたにく とうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら とうふ ごまあぶら さとう	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきだけ	645kcal 26.4g
10木	ごはん	○	八宝菜 (かまぼこ) 大豆のいそ煮	牛乳 ぶたにく かまぼこ だいず ひじき	こめ あぶら かたくりこ さとう	しょうが たまねぎ もやし ほししいたけ ゆでたけのこ にんじん キャベツ	580kcal 24.3g
11金	ごはん	○	とり肉のさっぱり煮 夏野菜の白みそだれ すまし汁	牛乳 とりにく とうふ	こめ さとう あぶら ごま	しょうが にんにく なす さやいんげん えのきだけ ねぎ かぼちゃ	574kcal 21.2g
14月	とりそばろ丼	○	豚もやし炒め みそ汁 (じゃがいも)	とりにく 牛乳 ぶたにく あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にら ほししいたけ しょうが もやし	596kcal 26.5g
15火	味付パン	○	スパイシーチキン 野菜いっぱいスープ	牛乳 とりにく ベーコン	パン こむぎこ かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ	655kcal 27.4g
16水	玄米ごはん	○	麻婆なす 大豆とじゃこのあげ煮	牛乳 ぶたにく だいず たづくり	こめ げんまい あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ ほししいたけ なす にら	587kcal 24.0g
17木	ごはん	○	煮魚(さば) 野菜炒め みそ汁 (とうふ)	牛乳 さば とうふ わかめ	こめ さとう あぶら	しょうが きゃべつ ねぎ もやし にら にんじん	576kcal 24.8g
18金	中華おこわ	○	ゴーヤチャンプルー もやしスープ	ぶたにく 牛乳 とうふ たまご かつおぶし ベーコン	こめ もちこめ ごまあぶら さとう	ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじ ゴーヤ コーン もやし ねぎ	545kcal 25.0g
24木	ポークカレー	○	きゅうりのしょうが炒め	とりにく スキムミルク こなチーズ 牛乳	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごまあぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ きゅうり	612kcal 20.2g
25金	豚	○	三色野菜炒め 月見だんご	ぶたにく 牛乳 きなこ	こめ こんにゃく さとう ごまあぶら ごま しょうしんこ しらたまこ	しょうが たまねぎ もやし にんじん にら	646kcal 25.0g
28月	わかめごはん	○	じゃが芋のあんかけ もやしのカレーマヨ炒め	牛乳 ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶり かたくりこ	しょうが たまねぎ にら ほししいたけ ピーマン もやし にんじん	565kcal 18.1g
29火	ミルクパン	○	なすのミートグラタン ABCスープ	牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	パン あぶら マカロニ	なす たまねぎ キャベツ にんじん コーン	632kcal 25.8g
30水	ひじきごはん	○	かしわのごまから揚げ みそ汁 (きゃべつ、たまねぎ)	牛乳 とりにく ひじき あぶらあげ わかめ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ	670kcal 25.6g

【産地情報】

米:京都 麦:福井 牛乳:京都 卵:京都

豆類:(大豆)北海道

肉:(牛肉)北海道・青森・宮崎(豚肉)愛知・宮崎・京都 (鶏肉)兵庫・宮崎 (ベーコン)愛媛・九州 (ハム)愛媛・九州

魚:(つばす)岩手(さば)長崎(はまち)岩手(きびなご)長崎 (煮干し)九州 (ツナ)ベトナム(くじら肉)北西太平洋

野菜:(たまねぎ)北海道 (にんじん)北海道 (じゃがいも)北海道 (しょうが)高知 (にんにく)青森 (セロリ)長野
(きゃべつ)群馬 (ねぎ)京都 (もやし)岐阜 (にら)高知 (きゅうり)京都・滋賀 (ピーマン)高知(パセリ)長野
(赤ピーマン)高知(ゆでたけのこ)京都 (きりぼしだいこん)宮崎
(冷凍ホールコーン)北海道 (冷凍えだまめ)北海道(こんにゃく)群馬

きのこ:(干しいたけ)九州 (しめじ)

海藻:(わかめ)三陸 (ひじき)長崎

果物:(りんご缶)青森・山形 (パイন缶)沖縄