



令和6年 8月給食献立表 ～ げんきメニュー



毎月19日は、「食育の日」と「うだ育児の日」です！

宇陀市こども未来課

★ 手作りおやつ

	曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ／3時のおやつ	
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他	献立名	ざいりょう
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
1	木	ご飯 チキンの桑焼き カニカマサラダ 冬瓜のスープ 黄桃缶詰	鶏肉 かに風味フレーク わかめ	キャベツ、きゅうり とうがん、干しいたけ 黄桃缶詰	米 小麦粉、砂糖、油 卵なしマヨネーズ	しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、中華だし	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 ★きな粉クリームサンド	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 食パン、きな粉、砂糖、豆乳
2	金	ご飯 お魚ふりかけ 大根のそぼろあんかけ 小松菜の練りごま和え もやしと油揚げの味噌汁	厚揚げ、豚ひき肉、大豆 ささみ 油揚げ、みそ	大根、しょうが、ねぎ 赤ピーマン、小松菜 もやし、しめじ、人参、オクラ	米 お魚ふりかけ 砂糖、油、片栗粉 練りごま、砂糖	しょうゆ、みりん、酒、出汁 しょうゆ、出汁 出汁	牛乳 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 かつばえびせん【未満児】 かりんとう【以上児】	牛乳 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 1才からのかつばえびせん 国産野菜かりんとう
3	土	ふわふわ丼 アレルゲンなしゼリー	豚ひき肉、豆腐、卵	玉葱、人参、さやいんげん	米、麴、砂糖、片栗粉 アレルゲンなしゼリー	しょうゆ、みりん	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ
5	月	ツナ野菜丼 さつまいもサラダ 南瓜の味噌汁 オレンジ	ツナフレーク ハム みそ	キャベツ、人参、ねぎ、チンゲンサイ きゅうり、人参 かぼちゃ、玉葱、ねぎ オレンジ	米、砂糖 さつまいも、卵なしマヨネーズ おつゆふ	しょうゆ、酒、出汁 出汁	牛乳 水族館クッキー 牛乳 あられ	牛乳 元気水族館のなかまたち 牛乳 ねじねじあられ
6	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしのごま酢和え 豆乳スープ 元気ヨーグルト	豆腐、合挽ミンチ、大豆、赤みそ ウインナー、豆乳 元気ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉葱、生しいたけ、枝豆 もやし、きゅうり、人参 しめじ、チンゲンサイ	米 油、砂糖、片栗粉 砂糖、すりごま 片栗粉	塩コショウ、酒、しょうゆ、みりん、中華だし りんご酢、しょうゆ コンソメ	牛乳 こつぶじゃがあられ 野菜と果実ジュース まあいいクラッカー	牛乳 こつぶじゃがあられ 飲む野菜と果実 まるいクラッカーミニ、5連
7	水	ご飯 白身魚のお好み焼き風 切干大根のサラダ なすとじゃが芋の味噌汁	白身魚、あおのり、かつお粉 ちくわ みそ	切干し大根、きゅうり、コーン なす、玉葱	米 砂糖、卵なしマヨネーズ じゃがいも	酒、ソース しょうゆ 出汁	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★フルーツポンチ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 パイン缶詰、黄桃缶詰、 バナナ砂糖、レモン、ゼリー
8	木	ひじきわかめご飯 夏野菜の肉味噌がけ パンサンスー 豆腐と麴の味噌汁	ひじきとわかめ 鶏ひき肉、大豆、みそ 錦糸卵 豆腐、みそ	かぼちゃ、なす、ピーマン、しょうが きゅうり、人参 えのきたけ、ねぎ	米 油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま油 おつゆふ	みりん、酒 しょうゆ、りんご酢 出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★おからドーナッツ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 おからホットケーキmix、砂糖、牛乳、油
9	金	ご飯 チキン南蛮 塩もみ野菜 白菜と厚揚げのみそ汁 完熟りんご	鶏肉 厚揚げ、みそ	しょうが きゅうり、人参 白菜、しめじ、人参、トウモロコシ 完熟味わいりんご	米 小麦粉、片栗粉、油、砂糖、プラントタルタル	酒、塩コショウ、りんご酢、しょうゆ 塩、昆布だし 出汁	牛乳 うの花クッキー 牛乳 お米スナック	牛乳 うの花クッキー 牛乳 おこめパフ【未満児】 こめポンパー【以上児】
10	土	すき煮丼 バナナ	牛肉 	玉葱、白菜、しめじ バナナ	米、しらたき、砂糖、油	しょうゆ、酒、みりん、昆布だし	牛乳 マリービスケット 牛乳 さやえんどうミニ	牛乳 マリービスケット 牛乳 さやえんどうミニ
13	火	ビーフカレーライス 大根サラダ 甘夏みかん缶詰	牛肉 	人参、玉葱、グリーンピース 大根、きゅうり、人参、コーン 甘夏みかん缶詰	米、じゃがいも、油 和風ドレッシング	カレールー、ケチャップ	牛乳 ウエハース 牛乳 ★ピーチインゼリー	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ゼリーの素、ホイップ、黄桃缶詰
14	水	ツナチャーハン しらす入りゆかり和え 豆腐の味噌汁 アレルゲンなしゼリー	ツナフレーク しらす 豆腐、わかめ、みそ	玉葱、コーン、人参、ピーマン 白菜、きゅうり しめじ、ねぎ	米、油 アレルゲンなしゼリー	塩コショウ、しょうゆ、鶏ガラ ゆかり 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ★ミルクストロベリー	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ミルクスイーツ、牛乳、パイン缶詰
15	木	ロールパン なすのミートスパゲティ パインサラダ モロヘイヤのスープ	豚ひき肉、大豆 	なす、玉葱、人参、グリーンピース、にんにく、トマト キャベツ、きゅうり、パイン缶詰 モロヘイヤ、えのきたけ、赤パプリカ	ロールパン スパゲッティ、油、砂糖 笑顔ドレッシングイタリアン	ソース、コンソメ、ケチャップ、塩 コンソメ、塩コショウ	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 あられ	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 ねじねじあられ
16	金	ご飯 白身魚のピザ焼き マセドアンサラダ 中華風かき玉スープ	白身魚、チーズ 卵、無塩せきベーコン	玉葱、トマト、ピーマン 人参、きゅうり、コーン しょうが、干しいたけ、玉葱、白菜、ねぎ	米 じゃがいも、卵なしマヨネーズ ごま油、片栗粉	酒、ケチャップ しょうゆ、中華だし	牛乳 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 かつばえびせん【未満児】 かりんとう【以上児】	牛乳 サクサクポーロかぼちゃ 牛乳 1才からのかつばえびせん 国産野菜かりんとう
17	土	ふりかけご飯 五目うどん アレルゲンなしゼリー	豚肉、蒲鉾 	チンゲンサイ、もやし、玉葱、人参	米 うどん、片栗粉 アレルゲンなしゼリー	ゆかり しょうゆ、酒、みりん、塩、出汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ
19	月	ご飯 春巻き バンバンジー じゃが芋の味噌汁 バナナ	国産具材の肉春巻き ささみ みそ	きゅうり、大根、トマト 玉葱、人参、ねぎ バナナ	米 油 練りごま、卵なしマヨネーズ、砂糖、ごま油 じゃがいも	しょうゆ、りんご酢 出汁	牛乳 水族館クッキー 牛乳 あられ	牛乳 水族館のなかまたち 牛乳 ねじねじあられ
20	火	ご飯 焼き魚 青菜ときのこの和え物 切り干し大根の煮物 わかめと豆腐の味噌汁	さば ちくわ わかめ、豆腐、みそ	小松菜、しめじ、しょうが 切干しだいこん、人参、さやいんげん ねぎ	米 ごま油 油、砂糖	塩、酒 しょうゆ しょうゆ、かつお・昆布だし 出汁	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 ★大学芋	牛乳 こつぶじゃがあられ 牛乳 さつまいも、油 砂糖、しょうゆ、酢、黒ごま
21	水	ご飯 鶏肉の酢豚風 ブロッコリーの塩ナムル 白菜のもやしスープ	鶏肉 	しょうが、玉葱、きゅうり、人参、パイン缶詰 ブロッコリー、コーン 白菜、もやし、人参、オクラ	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、ごま	しょうゆ、酒、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒 鶏ガラ、塩 コンソメ、塩	牛乳 カルシウムせん 牛乳 ★フルーツポンチ	牛乳 カルシウムせん 牛乳 みかん缶詰、黄桃缶詰 キウイ、砂糖、レモン、ゼリー

曜日	献立名	ざ い り ょ う				10時のおやつ／3時のおやつ	
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの			
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	献立名	ざいりょう
22木	三色丼 大根とあげの味噌汁 キウイ	鶏ひき肉,卵 油揚げ,みそ	さやいんげん 大根,玉葱,人参,ねぎ キウイ	米,砂糖,ごま,油	しょうゆ,酒,塩,かつお・昆布だし,出汁	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 ★おからドーナッツ	牛乳 きな粉ウエハース 牛乳 おからホットケーキmix,砂糖,牛乳,油
23金	ご飯 焼きそば 青菜のしらす和え あげともやしの味噌汁	豚肉 しらす干し 油揚げ,みそ	キャベツ,玉葱,人参,生しいたけ,ピーマン 小松菜,えのきたけ もやし,人参,ねぎ	米 やきそば,油	塩コショウ,ソース,ケチャップ しょうゆ,かつお・昆布だし 出汁	牛乳 うの花クッキー 牛乳 お米スナック	牛乳 うの花クッキー 牛乳 おこめパフ【未満児】 こめポンパー【以上児】
24土	豚玉丼 黄桃缶詰	豚肉,卵,ちくわ	玉葱,人参,ねぎ 黄桃缶詰	米,砂糖	しょうゆ,みりん,かつお・昆布だし	牛乳 マリービスケット 牛乳 さやえんどうミニ	牛乳 マリービスケット 牛乳 さやえんどうミニ
26月	ご飯 チキンバーベキュー リヨネーズポテト キャベツとあげの味噌汁 チーズ	鶏肉 無塩せきベーコン 油揚げ,みそ チーズ	玉葱,ピーマン キャベツ,人参	米 じゃがいも,無塩バター	ケチャップ,ソース,しょうゆ,みりん 塩コショウ 出汁	牛乳 こつぶじゃががあられ 牛乳 豆乳プチクッキー	牛乳 こつぶじゃががあられ 牛乳 豆乳プチクッキー
27火	ロールパン 五目ラーメン 青のリポテトビーンズ バナナヨーグルト	豚肉,なると 大豆,いりこ,あおのり ヨーグルト	もやし,チンゲンサイ,人参,玉葱,生しいたけ バナナ	ロールパン 中華めん じゃがいも,天ぷら粉,油 砂糖	しょうゆ,中華だし,塩 塩	牛乳 ウエハース 牛乳 ★パインインゼリー	牛乳 マンナウエファー 牛乳 ゼリーの素,ホイップク,パイン
28水	切り干大根めし 白身魚の漬け焼き きゅうりとなすの生姜和え わかめと豆腐の味噌汁 メロン	あげ,昆布 白身魚 かつお節 わかめ,豆腐,みそ	切干し大根,人参,えだまめ きゅうり,なす,しょうが,オクラ ねぎ メロン	米,砂糖 砂糖	酒,しょうゆ 酒,しょうゆ,みりん しょうゆ 出汁	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ★ミルクストロベリー	牛乳 サクッとあられ 牛乳 ミルクスイーツ,牛乳,黄桃缶詰
29木	中華丼 玉ねぎと油揚げの味噌汁 フルーツとりんごゼリー	豚肉 油揚げ,みそ	白菜,玉葱,もやし,人参,ヤングコーン,しめじ,ピーマン,生姜 玉葱,人参,ねぎ みかん缶詰,完熟味わいりんご	米,油,砂糖,片栗粉,ごま油 カットゼリー	酒,塩コショウ,鶏ガラ,しょうゆ 出汁	牛乳 ふわふわチップ 牛乳 ★ゆでとうもろこし	牛乳 ふわふわチップ 人参味 牛乳 とうもろこし
30金	ご飯 ししゃもフライ【以上児】 白身フライ【未満児】 コールスローサラダ 南瓜の味噌汁	ししゃもフライ 白身魚 みそ	キャベツ,きゅうり,人参 かぼちゃ,玉葱,大根,ねぎ	米 小麦粉,パン粉,油,卵なしマヨネーズ 和風ドレッシング	ケチャップ 出汁	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 サクサクボーロかぼちゃ 牛乳 まるいクラッカーミニ,5連
31土	ポークカレーライス 甘夏みかん缶詰	豚肉	人参,玉葱,コーン,グリーンピース 甘夏みかん缶詰	米,じゃがいも,油	カレールー ケチャップ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ぱりんこ
お楽しみ献立	オムライス 星のコロッケ ウインナーとキャベツのコンソメ煮 バニラアイス	鶏肉,卵 ウインナー スーパーカップ	玉葱,ミックスベジタブル キャベツ,玉葱,しめじ,人参,ブロッコリー	米,油 プチ星のコロッケ,油	塩コショウ,ケチャップ しょうゆ,コンソメ	※お楽しみ献立は園の行事に 合わせた日になります。	

※ 材料の都合により献立を変更する場合があります。 ※市販のおやつは変更する場合があります。

平均栄養価

3歳以上児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g	3歳満児	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 g
	567	17.5	17.5	2.0		476	14.9	15.5	1.7



・宇陀市では薄味で安全・安心の給食を提供します。

・手作りに心がけ、いろいろな旬の食材を使用し食文化にふれ『食育』に取り組んでいきます。



【なかよし献立】は、夏休みのため、お休みです。
次回は 9月を お楽しみに！



給食だより

照りつける太陽とセミの声が夏本番を感じます。暑さで体力の消耗が激しい季節です。生活リズムを整え、バランスのよい食事と、水分補給・休養を心がけ元気に過ごしましょう。

～ 夏を元気にすごすポイント ～



なんでも食べて、夏バテしらず

インスタント食品や、単品だけの食事はなるべく控え、多くの食材を取るようにながけよう

めたい物は、ほどほどに

冷たい物ばかりだと、お腹をこわしたり、糖分の取りすぎになります

むなら、お茶か水



水分補給なら、水・お茶類がいいですね！



ぼう、塩分の取りすぎに注意！

スナック菓子やファーストフードを食べすぎないようにしよう

くかんで、食べよう



よく噛んで食べると、胃や腸に負担をかけず、食べすぎも防ぎ、歯や歯ぐきも丈夫になります

だものや野菜を食べよう

ビタミン、ミネラル、食物繊維は体の調子を整えます

かんを、きめて、1日3食

朝・昼・晩 の3食は、きちんと食べよう

