令和7年8月　こんだてひょう

すてっぷセンター　給食

アレルギー:★卵・スズキ

令和7年8月1日（金）

エネルギー 296kcal タンパク 10.5g
脂質 7.3g カルシウム 53mg
鉄 1.7mg 食塩相当量 2.2g

スパゲッティナポリタン
- スパゲッティ 40
- ウインナー(卵・乳不使用) 15
- たまねぎ 15
- ピーマン 6
- トマトケチャップ 17
- 味の素KKコンソメ 0.8
- 上白糖 0.6
- 食塩 0.2
- 有塩バター 1.2
- こしょう 0.01

ほうれん草とツナの和風サラダ
- ほうれんそう 24
- にんじん 8
- ツナ缶 6
- いりごま 0.8
- 穀物酢 0.8
- こいくちしょうゆ 1.6
- 上白糖 0.8

きゃべつとコーンのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120
- 食塩 0.1
- キャベツ 25
- 冷凍コーン 10

果物(デラウエア)
- デラウエア 40

令和7年8月4日（月）

エネルギー 327kcal タンパク 15.2g
脂質 7.9g カルシウム 86mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 2.1g

御飯
- 精白米 40

銀鮭の塩こうじ焼き　きゅうりのしょうゆ和え
- ぎんざけ 1切
- 塩こうじ 4
- きゅうり 10
- こいくちしょうゆ 1

切り干し大根の煮物
- 切り干し大根 6
- にんじん 15
- 竹輪(卵不使用) 6
- かつお・昆布だし 20
- サラダ油 1
- 三温糖 1.2
- 本みりん 1
- こいくちしょうゆ 2.5

えのきとわかめのみそ汁
- たけやみそ 6
- かつお・昆布だし 120
- えのきたけ 7
- カットわかめ 0.3
- 豆腐(絹ごし) 25

ぶどうゼリー
- ぶどうジュース 50
- 上白糖 1
- イナアガーL 1

令和7年8月5日（火）

エネルギー 393kcal タンパク 15.3g
脂質 13.3g カルシウム 51mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

タンドリーチキン(皮付き)キャベツのソテー
- 鶏肉もも皮付き 55
- 食塩 0.1
- こしょう 0.01
- カレー粉 0.03
- パプリカ 0.02
- 食塩 0.13
- 無糖ヨーグルト 7
- トマトケチャップ 3
- おろしにんにく 0.1
- しょうが 0.1
- キャベツ 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

かぼちゃの甘煮
- かぼちゃ 55
- だし 40
- こいくちしょうゆ 3
- 三温糖 3

わかめとなすのみそ汁
- たけやみそ 7
- かつお・昆布だし 120
- カットわかめ 0.3
- なす 20

普・粗;のりのり揚げ餅
- のりのり揚げ餅 1/4袋

押・ペ・管;ゼリー飲料　りんご
- ゼリー飲料　りんご 1/2パ

令和7年8月6日（水）

エネルギー 405kcal タンパク 12.6g
脂質 11.6g カルシウム 107mg
鉄 3.3mg 食塩相当量 2.7g

御飯
- 精白米 40

コロッケ(パン粉、卵なし)

ほうれん草のおかか和え
- じゃがいも 40
- サラダ油 1
- たまねぎ 15
- 豚ももミンチ 10
- 食塩 0.4
- こしょう 0.01
- 片栗粉 5
- 牛乳 6
- コーンフレーク 6
- サラダ油 4
- トマトケチャップ 3
- ほうれんそう 15
- 糸花鰹 0.3
- こいくちしょうゆ 1

大豆のひじき煮
- 芽ひじき 2
- 水煮だいず 15
- サラダ油 0.4
- にんじん 10
- 油揚げ 6
- だし 15
- こいくちしょうゆ 4.5
- 本みりん 4.5
- 上白糖 0.7

なすとえのきのみそ汁
- たけやみそ 8
- かつお・昆布だし 120
- なす 20
- えのきたけ 10

果物(バナナ)
- バナナ 30

令和7年8月7日（木）

エネルギー 349kcal タンパク 15.9g
脂質 11.5g カルシウム 61mg
鉄 1.5mg 食塩相当量 3.4g

あんかけうどん
- 干しうどん 40
- 油揚げ 7
- えのきたけ 7
- たまねぎ 15
- にんじん 5
- かつお・昆布だし 150
- 本みりん 3
- こいくちしょうゆ 7
- 片栗粉 2

豚肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用)コーンバターソテー
- 豚ももミンチ 45
- たまねぎ 20
- 片栗粉 1.35
- 豆腐(絹ごし) 10
- 三温糖 1
- たけやみそ 4
- いりごま 0.5
- 冷凍コーン 10
- 有塩バター 0.3

果物(デラウエア)
- デラウエア 40

令和7年8月8日（金）

エネルギー 330kcal タンパク 14.7g
脂質 18.1g カルシウム 70mg
鉄 1.3mg 食塩相当量 1.5g

ミニ黒糖
- ミニ黒糖 1個

パン粥(黒糖)
- 80黒糖食パン1枚 1枚
- 牛乳 180
- 上白糖 4

ハンバーグ(卵、パン粉、牛乳なし)　にんじんソテー
- 牛ももミンチ 20
- 豚ももミンチ 20
- たまねぎ 25
- 豆腐(絹ごし) 10
- 片栗粉 1.5
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- トマトケチャップ 3
- にんじん 10
- サラダ油 1
- 食塩 0.1

きゅうりとコーンのツナサラダ(マヨドレ)
- きゅうり 16
- 冷凍コーン 8
- にんじん 8
- ツナ缶 6
- 日清　マヨドレ 4
- 食塩 0.08

ウインナーときゃべつのコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.3
- 水 120
- ウインナー(卵・乳不使用) 10
- キャベツ 25

プリン
- とろけるプリン(卵不使用) 1/45袋
- 牛乳 22.2
- 水 22.2

令和7年8月12日（火）

エネルギー 398kcal タンパク 12.2g
脂質 12.5g カルシウム 136mg
鉄 5.5mg 食塩相当量 2.3g

夏野菜カレー
- 精白米 45
- 豚ももミンチ 20
- たまねぎ 20
- にんにく 0.5
- かぼちゃ 30
- なす 20
- ピーマン 7
- 大豆油 1
- バーモンドカレー甘口 15

ウインナーとじゃがいものコンソメスープ
- 味の素KKコンソメ 1.2
- 水 120
- たまねぎ 10
- ウインナー(卵・乳不使用) 7
- じゃがいも 20
- かいわれ 1

ヨーグルト(ソフール元気)
- ソフール元気ヨーグルト 1個

令和7年8月18日（月）

エネルギー 402kcal タンパク 15.4g
脂質 15.0g カルシウム 138mg
鉄 2.1mg 食塩相当量 2.0g

御飯
- 精白米 40

さわらのムニエル　にんじんスティック
- さわら 1切
- 食塩 0.2
- こしょう 0.01
- 薄力粉 5
- 有塩バター 1
- にんじん 25
- 片栗粉 1.7
- サラダ油 2.6
- 食塩 0.1
- 食塩 0.2

春雨ときゅうりのサラダ(マヨドレ)
- はるさめ 4
- きゅうり 20
- ★ロースハム 7
- 日清　マヨドレ 6

中華風コーンスープ
- 中華味 1
- 水 120
- 冷凍コーン 15
- ★鶏卵 13
- たまねぎ 15
- 食塩 0.4
- こいくちしょうゆ 1
- 片栗粉 1
- かいわれ 1

普・粗;カルシウムせんべいソフトカレー味
- カルシウムせんべいソフトカレー味 1個

押・ペ・管;ゼリー飲料(ぶどう)
- ゼリー飲料(ぶどう) 1/2p

令和7年8月19日（火）

エネルギー 384kcal タンパク 10.0g
脂質 15.4g カルシウム 95mg
鉄 1.0mg 食塩相当量 2.3g

ピラフ
- 精白米 40
- 味の素KKコンソメ 0.95
- 水 53
- 有塩バター 1.5
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- たまねぎ 6
- にんじん 3
- ピーマン 5
- マッシュルーム水煮 3
- ウインナー(卵・乳不使用) 10
- オリーブ油 0.9

きゃべつとツナのフレンチサラダ
- キャベツ 30
- きゅうり 10
- ツナ缶 13
- かいわれ 1.5
- サラダ油 4
- 穀物酢 2.5
- 食塩 0.3
- こしょう 0.01
- 上白糖 0.3

かぼちゃのポタージュ
- かぼちゃ 50
- たまねぎ 20
- 味の素KKコンソメ 1
- 牛乳 50
- 食塩 0.5
- こしょう 0.01
- 有塩バター 1
- 水 20

果物(バナナ)
- バナナ 30

令和7年8月27日（水）

令和7年8月22日（金）

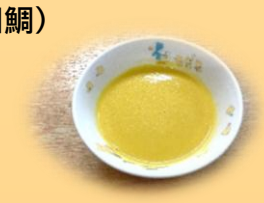
令和7年8月29日（金）

昼食

4～7月　給食リクエスト

人気ランキング

1位　ポタージュ
（ダントツはかぼちゃ！　なす、えんどう豆など）
2位　あんかけうどん
3位　ハンバーグ
　　ピラフ
5位　塩こうじ焼き(銀鮭、沖目鯛)
　　カレー(夏野菜)
　　スパゲッティナポリタン
8位　炊き込みご飯
　　チキンカレーピラフ
　　コロッケ
　　みそ汁
　　スパゲッティミートソース
13位　松風焼(鶏、豚)
14位　タンドリーチキン
　　コンソメスープ



＊1位は「ポタージュ」でした！
＊今月の給食は全てリクエストのあったメニューです。
　毎日の給食を楽しみにしてくださいね！
＊リクエストメニューレシピ集は8月下旬に配布します。
　（京都府社会福祉事業団ブログにもアップします。）

★地場野菜を使っています！(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米　かぼちゃ