

2026年 8月



田柄福祉園

給食献立表



※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

ひづけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しよくざい 主な食材	えいよう か 栄養価
 3日 (月)	ごはん ★オクラと梅のスープ ★牛肉と夏野菜のすき煮 いんげんのごま和え レモンケーキ	こめ 米 オクラ・長葱・梅干し 牛肉・糸こんにゃく・玉葱・茄子・ピーマン いんげん・人参 レモンケーキ	E : 622kcal P : 17.1g F : 23.0g Na : 2.8g
 4日 (火)	ごはん 大根のコンソメスープ ★デミグラスハンバーグ コールスローサラダ ♥いちごムース	こめ 米 大根・大根の葉 ハンバーグ・玉葱・マッシュルーム・じゃが芋 ブロッコリー キャベツ・人参・ハム いちご・牛乳・ゼラチン・ストロベリーソース	E : 632kcal P : 18.8g F : 17.8g Na : 2.7g
5日 (水)	ごはん 油揚げの味噌汁 鶏肉の生姜焼き かぶのあんかけ煮 きなこ黒蜜パンケーキ	こめ 米 油揚げ・わかめ 鶏肉・もやし・小松菜 かぶ・人参・しいたけ・枝豆 きなこ黒蜜パンケーキ	E : 531kcal P : 25.7g F : 11.3g Na : 2.8g
6日 (木)	ツナマヨトースト 野菜スープ ジャーマンポテト プリン	しよく 食パン・ツナ・玉葱・チーズ キャベツ・人参・ほうれん草 じゃが芋・玉葱・ベーコン プリン・牛乳	E : 591kcal P : 19.0g F : 27.5g Na : 2.9g
7日 (金)	中華丼 わかめの中華スープ 大根の中華和え パイン	こめ 米・豚肉・エビ・白菜・人参・長葱・きくらげ わかめ・もやし 大根・胡瓜・ハム パイン缶	E : 580kcal P : 19.7g F : 21.7g Na : 2.8g
10日 (月)	♥とうもろこしごはん そうめんのすまし汁 アジフライ 青梗菜の和え物 みかん	こめ 米・コーン そうめん・青葱 アジフライ・キャベツ・黄ピーマン 青梗菜・かに風味かまぼこ・人参 みかん缶	E : 645kcal P : 21.8g F : 17.2g Na : 2.8g
12日 (水)	ごはん 小松菜のコンソメスープ ポークチャップ ポテトサラダ バナナ	こめ 米 小松菜・白菜 豚肉・玉葱・しめじ・ピーマン・ブロッコリー じゃが芋・人参・胡瓜 バナナ	E : 668kcal P : 21.0g F : 25.6g Na : 2.4g
★ご当地グルメ★ 【山形県】 13日 (木) おすすめ!	ごはん 玉葱の味噌汁 鶏の唐揚げ 山形だしのせ ♥かぼちゃの煮物 ♥水ようかん	こめ 米 玉葱・麩 鶏肉・オクラ・胡瓜・茄子・長葱・大葉 キャベツ・人参 かぼちゃ 水ようかん	E : 660kcal P : 23.5g F : 14.9g Na : 2.4g
14日 (金)	冷しゃぶおろしうどん ちくわのカレー風味揚げ バウムクーヘン	うどん・豚肉・大根・青葱 ちくわ・カレーパウダー バウムクーヘン	E : 623kcal P : 18.1g F : 20.4g Na : 3.7g
17日 (月)	ごはん 青梗菜の中華スープ ♥チンジャオロース 春巻 マンゴー	こめ 米 青梗菜・しいたけ 豚肉・玉葱・たけのこ・ピーマン・赤ピーマン 春巻・いんげん マンゴー缶	E : 613kcal P : 20.5g F : 19.3g Na : 2.7g

	E (エネルギー)	P (タンパク質)	Na (塩分)
基準値	639kcal	23.9g	2.7g
今月の平均値	621kcal	21.7g	2.9g

※栄養価表示 E・エネルギー P・タンパク質 F・脂質 Na・塩分

※★はお誕生日の方、♥はみなさんのリクエスト献立になります。

ひつけ 日付	こんだてめい 献立名	おも しょくざい 主な食材	えいよう か 栄養価
18日 (火)	♥夏野菜カレー もやしのスープ ブロッコリーサラダ ピーチゼリー	米・豚ひき肉・玉葱・人参・パプリカ・茄子・ズッキーニ かぼちゃ・福神漬 もやし・豆苗 ブロッコリー・ハム ピーチ・寒天	E： 649kcal P： 19.3g F： 20.9g Na： 3.6g
★セレクトメニュー★ 19日 (水)	♥冷やし中華（しょうゆ） ♥冷やし中華（ごまだれ） ♥餃子 ♥杏仁豆腐	ラーメン・ハム・卵・胡瓜・もやし・紅生姜・醤油だれ ラーメン・ハム・卵・胡瓜・もやし・紅生姜・ごまだれ 餃子・青梗菜 杏仁・ゼラチン・牛乳・キウイソース	E： 593kcal P： 22.7g F： 14.0g Na： 3.6g
20日 (木)	ごはん 豆腐の味噌汁 鯖の照焼き 麩の卵とじ オレンジ	米 豆腐・わかめ 鯖・大根 麩・玉葱・椎茸・いんげん・卵 オレンジ	E： 592kcal P： 30.1g F： 20.0g Na： 3.1g
21日 (金)	♥ハンバーガー コーンスープ イタリアンサラダ りんごヨーグルト	バーガーパン・ハンバーグ・レタス・じゃが芋 コーンクリームスープ・牛乳 カリフラワー・胡瓜・赤ピーマン りんご缶・ヨーグルト	E： 612kcal P： 18.6g F： 27.3g Na： 3.3g
24日 (月)	ごはん 白菜の中華スープ ♥麻婆茄子 春雨サラダ フルーツポンチ	米 オクラ・白菜 茄子・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン 春雨・人参・胡瓜・きくらげ フルーツカクテル缶・みかん缶	E： 694kcal P： 18.0g F： 24.6g Na： 2.9g
25日 (火)	ロールパン ポークシチュー いんげんのツナマヨサラダ いちごプリン	ロールパン・メイプルジャム 豚肉・玉葱・じゃが芋・人参・マッシュルーム ブロッコリー いんげん・赤ピーマン・ツナ いちごプリン・牛乳・ホイップクリーム	E： 664kcal P： 22.7g F： 29.6g Na： 3.5g
26日 (水)	わかめごはん 玉葱の味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋の煮物 ドーナツ	米・わかめご飯の素 玉葱・油揚げ ほっけ・大根 里芋・人参・さつま揚げ・グリーンピース ドーナツ	E： 539kcal P： 24.8g F： 9.8g Na： 3.3g
27日 (木)	焼き鳥丼 とろろ昆布の味噌汁 ♥オクラとチーズのおかか和え 梅ゼリー	米・鶏肉・長葱・紅生姜・万能ねぎ・のり とろろ昆布・豆腐 オクラ・人参・チーズ 梅ゼリー	E： 597kcal P： 23.9g F： 17.2g Na： 3.0g
HAPPY BIRTHDAY 28日 (金) おすすめ!	★茄子のミートスパゲティ かぶのコンソメスープ ツナサラダ ★とけないアイス（チョコ）	スパゲティ・豚ひき肉・玉葱・人参・マッシュルーム 茄子・粉チーズ かぶ・かぶの葉 キャベツ・胡瓜・黄ピーマン・ツナ とけないアイス（チョコ）	E： 714kcal P： 23.8g F： 26.2g Na： 2.8g
31日 (月)	♥親子丼 じゃが芋の味噌汁 小松菜のしらす和え ライチゼリー	米・鶏肉・卵・玉葱・しいたけ・油揚げ・三つ葉 じゃが芋・わかめ 小松菜・白菜・しらす ライチ・ゼラチン	E： 596kcal P： 25.2g F： 15.4g Na： 2.4g

♪ご当地グルメ♪ <山形県>
野菜を生のまま手軽に食べられる夏の山形県の定番料理です。山々に囲まれ夏は高温多湿で非常にに暑さが厳しい地域を中心に食べられてきたといわれており、現在でも地元の人々の生活に定着している一品です。暑さで食欲がなくなる時期に、きゅうりやなすなど水分を多く含む夏野菜と青じそやみょうがなどの香味野菜を刻んで和え、味付したのが「だし」です。

◆ オクラ ◆
オクラの旬は、一般的に7月～9月ごろです。この時期は国内での路地栽培が盛んになり、味も風味も一番良い状態になります。オクラに含まれるムチンは、オクラ独特の粘り気を生み出す成分で、胃の粘膜を保護する効果があるといわれています。また、オクラには食物繊維の一種であるペクチンも含まれており、動脈硬化の予防や糖尿病の予防、腸内環境の改善に役立ちます。その他に、カリウムやカルシウムといったミネラル、美肌に役立つビタミンCなどのビタミン類も含まれているのが特徴です。