



月	火 1	水 2	木 3	金 4
			七夕献立かわわん献立	
7	8かわわんかみかみ献立	9 沖縄県料理	10 語呂合わせで納豆の日	11
河東学園前期5年・後期なし	河東学園前期5年・後期なし			
14	15	16	17	18
「早寝、早起き、朝ごはん」	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8(金)のつく日は、かみかみえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よく食べて、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よく食べて食べるようにしてほしいです。	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。	【日本列島めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心をもち、持ち帰るために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」を毎月実施します。	
8月25日	26	27	28かわわんかみかみ献立	29
三幼・河東学園前期なし				

※毎月1日(または1のつく日)に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のボンチョコの9色にちなんで「かわわん献立」を実施します。
※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに!

※物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用するすべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、品が少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

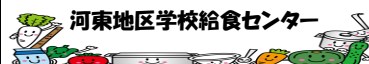


令和7年

7・8月予定献立表

※今月は、倉道の斉藤 淑子さんの「スッキーニ・たまねぎ・じゃがいも」京手の鈴木清久さんの「きゅうり・トマト」浅野の山口さんから「たまねぎ」を使います。(太字)

血や肉や骨の もとになる 赤		体の調子をよくする 緑		熱や力の もとになる 黄	
1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群
肉類・魚  卵類・豆類 	乳類・小魚  海藻類 	緑黄色野菜  	茶色野菜・果物  	穀類・いも類  さとう類 	油脂類  糖実類 



日 曜	主 食	牛 乳	お か す ※園は後期課程のみ、つきます	肉類・魚	乳類・小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類	油脂類	調味料	栄 養 価			給食お休み のお知らせ	
				鶏類・豆類	海藻類			さとう類	種実類		(幼) (前) (後)				
1 火	ごはん 	○	鶏—いハヤシライス キャロットサラダ フルーツポンチ	馬肉 チキン水煮	 チーズ	にんじん トマト	たまねぎ グリンピース キャベツ スキニーニ みかん缶 りんご缶	米 きび砂糖 ゼリー	米サラダ油	ハヤシルツ 赤ワイン 塩 胡椒 酢 ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	552 17.8 16.7 305 1.9 2.2 2.8	680 21.1 18.9 319 2.7 2.8 3.6	811 24.4 20.9 339 3.2 3.6 3.6	食中毒 事故防止 
2 水	加工代高橋 背割り コッペパン	○	ハンバーグ (ステーキ) 幼：つくね ポイルキャベツ (パンにはさみます) アイツツバ	ハンバーグ (乳・卵なし) 幼：つくね 大豆 ベーコン (卵なし)	 チーズ	にんじん トマト	キャベツ スキニーニ たまねぎ スキニーニ だいこん	パン じゃがいも	米サラダ油 きび砂糖	ソース ケチャップ デミグラスソース コンソメ 塩 胡椒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	431 18.0 17.1 300 0.9 2.3 3.3	559 23.5 22.4 333 3.3 3.3 3.9	693 28.4 22.4 343 2.2 3.9 3.6	冷たい食べ物 飲み物のとり過ぎに 注意しまし ょう。 
3 木	うめわかめ ごはん	○	第七次献立 かわわん献立 第 ごこくアーク 水分補給 星のコロッケ ごしきあえ だなばすまし汁 ピタザザート (アーク)	ツナ ナルト	 のり	にんじん 小松菜 オクラ	スキニーニ しいたけ キャベツ	米 麺 コロク (乳・卵なし) そうめん・ゼリー	大豆白絞油 かつおだしP	ゆゆり しょうゆ かつおだしP	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	495 15.8 14.6 343 4.2 2.3 3.3	639 19.0 18.4 390 5.7 3.3 3.6	726 21.2 18.8 408 6.4 3.6 3.6	三幼 河東学園 後期
4 金	 ソフトめん	○	ミートソース かいもろ 海藻サラダ オレンジ	とりにく だいず ツナ	 粉チーズ	にんじん トマト缶	スキニーニ たまねぎ キャベツ コーン	ソフトめん 米粉 きび砂糖	米サラダ油	ハヤシルツコンソメ 赤ワイン 塩 酢 ケチャップ ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	508 16.0 18.8 357 1.0 2.3 3.8	617 18.6 20.6 387 1.4 9.2 3.8	796 24.4 20.9 343 2.2 3.6 3.6	河東学園 後期
7 月	ごはん 	○	手作りおかか ポテトオーロラ焼き はるなめ あまふす 春雨の甘酢あえ すまし汁	かつおぶし ツナ 豆腐 ちりめんじゃこ	 チーズ	にんじん 小松菜 ピーマン	スキニーニ キャベツ みかん缶 しいたけ たけのこ	米 きび砂糖 ポテト 春雨	エッグフリー マヨネーズ	ケチャップ 塩 酢 しょうゆ みりん 酒酢調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	508 16.0 18.8 357 1.0 2.3 3.8	617 18.6 20.6 387 1.4 9.2 3.8	796 24.4 20.9 343 2.2 3.6 3.6	河東学園 前期5年
8 火	ごはん 	○	第七次献立 かわわんかみかみ献立 第 照焼ハンバーグ 星わかめのきんぴら とりにく 夏野菜のみそスープ	ハンバーグ (乳・卵なし) とりにく 馬肉 みそ	 のり	にんじん にら ピーマン	こんにゃく キャベツ もやし えだまめ なす しょうが にんにく	米 きび砂糖 片栗粉	米サラダ油	スープストック しょうゆ みりん 酒 鶏脂調味料	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	463 19.0 14.9 382 6.2 2.3 2.8	589 23.6 17.9 447 9.2 9.2 2.8	796 24.4 20.9 343 2.2 3.6 3.6	河東学園 前期5年
9 水	ごはん 	○	第七次献立 日本列島味めぐり献立 第沖縄県 タコライスの具 にんじんしりしり 海藻入りもすくスープ ミニゼリー	豚肉 鶏肉 ゆば ちくわ 大豆	 チーズ	にんじん ピーマン にら トマト缶	たまねぎ こんにゃく しいたけ しょうが にんにく	米 きび砂糖 ミニゼリー	米サラダ油	みりん 酒酢調味料 しょうゆ かつおだしP 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	540 24.5 14.8 240 1.1 1.8 2.1	568 23.7 16.5 301 2.0 2.1 2.4	670 28.4 18.8 316 2.4 2.4 2.4	河東学園 後期
10 木	ごはん 	○	納豆ふりかけ (納豆の日語品合わせ) 野菜の揚げ煮 ワントンスープ ミニゼリー	納豆 (ふりかけ) 凍み豆腐 大豆 鶏肉 なたね	 チーズ	にんじん にら	わんごん ごぼう キャベツ メンマ	米 ワンタン さつまいも	米サラダ油 ごま油 大豆白絞油 ごま	スープストック しょうゆ みりん 塩 胡椒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	550 19.0 15.1 305 4.2 1.9 2.3	678 22.9 16.9 322 4.6 2.3 2.8	796 26.1 18.8 338 5.1 2.8 2.8	河東学園 前期5年
11 金	 そうめん	○	ひやしうめんスープ 鶏しモンバジルナゲットお1こ・前2こ・後3こ カクテキ漬け チーズ (幼なし)	ナゲット ナルト	 チーズ	オクラ にんじん	オクラ だいこん キムチ	たまねぎ スキニーニ きび砂糖	そうめん きび砂糖	めんつゆ 塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	447 18.4 9.8 265 0.7 1.5 2.3	547 23.9 13.2 337 1.0 2.4 2.8	720 31.0 14.8 349 1.5 2.8 2.8	河東学園 前期5年
14 月	ごはん (三色ご飯) 	○	三色ご飯の具 さきいか和え 塩豚汁	鶏肉 豚肉 たまご さきいか	 チーズ	にんじん にら	しょうが にんにく スキニーニ たまねぎ こんにゃく コーン だいこん ごぼう	米 きび砂糖 じゃがいも	米サラダ油	みりん 酒酢調味料 しょうゆ 塩 だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	478 21.6 17.7 270 1.8 2.0 2.4	588 25.6 18.4 281 3.2 2.4 2.9	698 29.6 21.3 301 2.6 2.9 3.6	
15 火	キャロット ツツごはん	○	わかさぎフリッターお1こ・前2こ・後3こ こんにゃくサラダ ニラと肉団子のみそスープ	わかさぎ ツナ 肉団子 (乳・卵なし) チキン水煮 豆腐	 チーズ	にんじん にら	だいこん こんにゃく スキニーニ たまねぎ しいたけ	米 きび砂糖 衣 (小麦粉) きび砂糖	米サラダ油 大豆白絞油 きび砂糖	コンソメ 塩 胡椒 酢 胡椒 スープストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	456 16.8 15.6 327 3.4 2.5 2.9	592 20.6 20.4 372 5.6 2.5 2.9	712 24.2 23.4 417 7.8 2.9 3.6	
16 水	はちみつ しモン トースト	○	かみかみサラダ ミネストローネ ヤクルト	チキン水煮 大豆 ベーコン (卵なし)	 ちりめんじゃこ ヤクルト	にんじん トマト	スキニーニ たまねぎ スキニーニ キャベツ えだまめ レモン果汁	パン マカロニ じゃがいも グラニュー糖	マーガリン 米サラダ油 はちみつ	酢 塩 胡椒 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	510 17.0 19.7 305 0.8 1.8 2.3	659 25.3 23.4 333 3.3 3.3 3.7	802 25.3 27.1 356 3.4 3.6 3.6	
17 木	ごはん 	○	夏野菜カレー 夏みかんサラダ 冷凍みかん (幼ミニゼリー)	馬肉 ハム	 チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ スキニーニ アップルソース なす えだまめ 夏みかん缶 冷凍みかん 生薬 にんにく	米 きび砂糖 じゃがいも 幼：ゼリー	米サラダ油	カレーウ ソース カレー粉 塩 酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	526 17.5 16.1 296 5.4 2.3 2.9	669 20.9 18.0 332 7.0 3.9 3.6	784 23.9 20.1 349 8.3 3.6 3.6	

福島の伝統野菜



夏休み

「早寝、早起き、朝ごはん」

生活リズムを大切に



25	野沢菜 チャーハン	○	シューマイ2こ バンバンジーサラダ キムチスープ オレンジ	シューマイ 豆腐 豚肉 鶏肉 みそ チキン水煮		にんじん 野沢菜 にら	きゅうり たまねぎ ねぎ キャベツ キムチ もやし しめじ 生姜 大蒜	米 きび砂糖 米サラダ油 ごま油 ごま	塩 胡椒 しょうゆ 酢 酒 中華だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	729 26.5 19.6 422 2.6 4.7	三幼 河東学園 前期	
26	ゆかり ごはん	○	かぼちゃクロック (ソースなし) キャロットサラダ トマトとたまごのスープ	ハム ベーコン (卵なし) たまご		にんじん かぼちゃ ミニトマト ビーマン	きゅうり たまねぎ キャベツ みかん缶 しめじ	米 きび砂糖 コロック衣 片栗粉	米サラダ油 大豆白焼油 コンソメ しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	530 633 738 15.3 17.4 19.8 18.0 20.0 21.2 363 372 402 2.4 2.9 3.5 2.2 2.6 3.2		
27	きなこ トースト	○	海藻サラダ 肉団子のトマトスープ ミニゼリー	ツナ 肉団子 (乳・卵なし) きなこ		にんじん トマト	きゅうり たまねぎ キャベツ みかん缶 もやし しいたけ	パン きび砂糖 ミニゼリー グラニュー糖	マーガリン 米サラダ油	スープストック 塩 胡椒 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	453 581 711 15.2 19.3 23.0 20.4 24.3 28.4 298 326 350 3.8 4.4 5.1 2.0 2.5 3.1	
28	ごはん	○	第 かわわんかみかみ献立 第 夏野菜カレー 元気サラダ フルーツしらたま (ゆ：白玉餅なし)	鶏肉 ツナ かつおぶし		にんじん かぼちゃ ピーマン	きゅうり たまねぎ なす キャベツ 生姜 大蒜 コシ みる缶 りんご缶	米 きび砂糖 ゼリー 白玉餅	米サラダ油	カレーウ ソース カレー粉 塩 酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	540 704 834 17.8 21.4 24.7 16.3 18.7 20.7 307 329 353 5.6 7.2 8.7 2.4 2.8 3.5	
29	そうめん	○	にゅうめんスープ ポテトチーズ焼き 野菜のラー油漬	鶏肉 ナルト 油揚げ チーズ ちりめんじゃこ		にんじん 小松菜	きゅうり たまねぎ キャベツ	そうめん ラー油	ごま油 ラー油	かつおだし 塩 しょうゆ みりん 酒粕調味	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	541 597 779 21.7 24.3 30.6 15.8 16.9 19.0 334 365 395 1.2 1.4 2.1 2.1 2.5 2.9	

【今月使用予定の会津若松市産の食材】

会津若松市産…精白米・木綿豆腐

河東町産…ズッキーニ・たまねぎ・じゃがいも(斉藤淑子さん)

きゅうり・トマト(鈴木清久さん)・たまねぎ(山口キヨ子さん)

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。

量が少なかったり、1品少ない場合があります。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

毎日の給食を
グラムにて紹
介します！ぜひ、
てみてください



栄養量の()内は、基準量です。

エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)

たんぱく質(幼16g~25g、小21g~33g、中27g~42g)

脂質(幼11g~16g、小14g~22g、中18g~28g)

カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)

鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)

塩分(幼1. 5g未満、小2g未満、中2. 5g未満)

食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。