

# 令和8年8・9月学校給食献立予定表

| ひ<br>日<br>ようび<br>曜日 | しゅ しよく<br>主 食          | 牛<br>乳<br>ぎゅうにゅう                                                                    | おかず                                                                                         | からだをつくる<br>〈 赤 〉               | からだのちょうしをととのえる<br>〈 緑 〉                      | 熱や力のもとになる<br>〈 黄 〉                    | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂肪<br>% |
|---------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|---------------|------------|---------|
| 31<br>月             | や さい<br>野菜カレー          |    | ヨーグルト <sup>あ</sup> 和え(りんご、もも)                                                               | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ヨーグルト | にんにくしょうが たまねぎ にんじん なす かぼちゃ ビーマン セロリ りんご おうとう | こめ むぎ あぶら パター こむぎこ                    | 674           | 22.5       | 23.6    |
| 1<br>火              | こ がた<br>小型コッペパン        |    | スパゲッティミートソース <sup>たす びちく</sup><br>お助け備蓄ソー <sup>かん</sup> ター<br>乾パン                           | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく ひじき ツナ   | たまねぎ コーン                                     | パン スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう カンパン         | 698           | 27.7       | 29.8    |
| 2<br>水              | ぶた<br>豚キムチごはん          |    | きびなごのチーズ <sup>あ</sup> 揚げ<br>キャベツとにんじんのみそ <sup>しる</sup> 汁                                    | ぎゅうにゅう ぶたにく きびなご たまご こなチーズ わかめ | はくさいキムチにんじん キャベツ たまねぎ                        | こめ あぶら こむぎこ コーンスターチ                   | 541           | 23.6       | 27.0    |
| 3<br>木              | わかめごはん                 |    | にく<br>肉かぼちゃ<br>もやしとツナのソー <sup>しる</sup> ター                                                   | ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ                 | かぼちゃ たまねぎ にんじん もやし                           | こめ むぎ こんにやく あぶら さとう                   | 578           | 22.3       | 22.7    |
| 4<br>金              | ごはん                    |    | くじらの <sup>あまず</sup> 甘酢かけ<br>バリバリ <sup>やさいしろう</sup> 野菜炒め<br>しる<br>むらくも汁                      | ぎゅうにゅう くじら たまご わかめ             | しょうが キャベツ にんじん もやし にら ねぎ                     | こめ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう                 | 547           | 25.5       | 21.1    |
| 7<br>月              | ソースカツ <sup>どん</sup> 丼  |   | たま<br>玉ねぎのみそ <sup>しる</sup> 汁                                                                | ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ わかめ        | キャベツ ねぎ たまねぎ                                 | こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう                   | 658           | 25.8       | 28.9    |
| 8<br>火              | コッペパン                  |  | なすのミートグラタン<br>ABCスープ                                                                        | ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにく チーズ ベーコン | なす たまねぎ キャベツ にんじん コーン                        | パン あぶら アルファベットマカロニ                    | 612           | 25.6       | 30.4    |
| 9<br>水              | ごはん                    |  | さかなあま <sup>ず</sup> ず<br>魚の甘酢ソースかけ<br>く<br>具 <sup>とうにゅうしる</sup> だくさん豆乳汁                      | ぎゅうにゅう つばす ぶたにく とうにゅう          | 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             | こめ こむぎこ かたくりこ あぶら<br>ごまあぶら さとう        | 645           | 26.4       | 30.0    |
| 10<br>木             | ごはん                    |  | はっばう <sup>さい</sup> さい<br>八宝菜(かまぼこ)<br>だい <sup>ず</sup> ず<br>大豆のいそ煮                           | ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ だいず ひじき       | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし キャベツ            | こめ あぶら かたくりこ さとう                      | 579           | 24.3       | 22.1    |
| 11<br>金             | ごはん                    |  | とり <sup>にく</sup> 肉のさっぱり煮 <sup>に</sup><br>なつや <sup>さい</sup> さい<br>夏野菜の白みそだれ<br>しる<br>すまし汁    | ぎゅうにゅう とりてばもと とうふ              | しょうが にんにく かぼちゃ なす さやいんげん えのきだけ ねぎ            | こめ さとう あぶら ごま                         | 576           | 21.5       | 26.6    |
| 14<br>月             | とりそぼろ <sup>どん</sup> 丼  |  | ぶた<br>豚 <sup>しる</sup> もやし炒め<br>じゃがいものみそ汁                                                    | ぎゅうにゅう とりひきにく ぶたにく あぶらあげ       | たまねぎ にんじん しいたけ しょうが もやし にら                   | こめ あぶら さとう じゃがいも                      | 593           | 26.4       | 25.2    |
| 15<br>火             | あじつき<br>味付パン           |  | スパイシーチキン<br>やさい<br>野菜いっぱいスープ                                                                | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン               | にんじん ねぎ キャベツ                                 | パン こむぎこ かたくりこ あぶら                     | 653           | 27.4       | 33.4    |
| 16<br>水             | げんまい<br>玄米ごはん          |  | まーぼ<br>麻婆なす<br>だい <sup>ず</sup> ず<br>大豆とじゃこのあげ煮<br>れい <sup>とう</sup> とう<br>冷凍みかん              | ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず たづくり         | しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゆでたけのこ しいたけ なす にら みかん    | こめ げんまい あぶら さとう<br>ごまあぶら かたくりこ ごま     | 619           | 24.4       | 24.1    |
| 17<br>木             | ごはん                    |  | にざかな<br>煮魚(さば)<br>やさしい <sup>た</sup> た<br>野菜炒め<br>とう <sup>ふ</sup> ふ<br>豆腐のみそ <sup>しる</sup> 汁 | ぎゅうにゅう さば とうふ わかめ              | しょうが キャベツ にんじん もやし にら ねぎ                     | こめ さとう あぶら                            | 576           | 24.8       | 23.4    |
| 18<br>金             | ちゅうか<br>中華おこわ          |  | ゴーヤチャンプルー<br>もやしスープ                                                                         | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご はなかつお ベーコン | ゆでたけのこ にんじん たまねぎ しめじにがうり コーン もやし ねぎ          | こめ もちごめ ごまあぶら さとう                     | 547           | 25.2       | 29.8    |
| 24<br>木             | チキンカレー                 |  | きゅうりのしょうが炒め <sup>いた</sup>                                                                   | ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク チーズ         | にんにくしょうが たまねぎ にんじん セロリ きゅうり                  | こめ むぎ あぶら じゃがいも<br>バター こむぎこ ごまあぶら さとう | 614           | 20.2       | 25.5    |
| 25<br>金             | ぶた <sup>どん</sup><br>豚丼 |  | さんしよく <sup>やさいいた</sup> やさいいた<br>三色野菜炒め<br>つき <sup>み</sup> み<br>月見だんご                        | ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ                | しょうが たまねぎ もやし にんじん にら                        | こめ こんにやく さとう ごまあぶら<br>ごま じょうしんこ しらたまこ | 646           | 25.0       | 23.4    |
| 28<br>月             | ごはん                    |  | かしわのごまから揚げ <sup>あ</sup><br>ひじき <sup>いた に</sup> の炒め煮<br>たま<br>キャベツと玉ねぎのみそ汁 <sup>しる</sup>     | ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ わかめ      | しょうが ねぎ にんじん キャベツ たまねぎ                       | こめ かたくりこ あぶら さとう<br>ごま                | 666           | 25.6       | 29.1    |
| 29<br>火             | ミルクパン                  |  | なすのシチュー<br>もやしのカレーマヨ炒め <sup>いた</sup>                                                        | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム                 | ねぎ にんじん なす もやし にら                            | パン こむぎこ あぶら                           | 623           | 23.7       | 32.1    |
| 30<br>水             | わかめごはん                 |  | じゃが芋 <sup>いも</sup> のあんかけ<br>キャベツのツナ炒め <sup>いた</sup>                                         | ぎゅうにゅう ぶたひきにく ツナ               | しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン キャベツ にら             | こめ むぎ じゃがいも あぶら<br>さとう ごまあぶら かたくりこ ごま | 571           | 19.4       | 23.2    |