

令和8年度



がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう
学校給食予定献立表



にち 日 曜日	うん だて めい 献立名	ぎゅうじょう 牛乳	ざい 料 めい 材 料 名				えい しょう りょう 栄 養 量	
			ねつ ちから しょうくひん 熱や力のもとになる食品	からだ つく しょうくひん 体を作る食品	からだ ちようじつ しょうくひん 体の調子を整える食品	たみょうりょう 調味料・その他	エネギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)
8月 28 金	コッペパン		コッペパン					
	やきにくサラダ		なたねあぶら ごま さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにく	しょうが にんにく きゃべつ にんじん もやし ほうれんそう	みりん しょうゆ す しお	580 735	27.9 34.9
	カレースープ		じゃがいも かたくりこ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム	がらスープ (チキン) カレーこ しょうゆ しお がらスープ ターメリック		
31 月	ごはん		こめ					
	ホイコーロー		なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう かたくりこ	ぶたにく	しょうが にんにく きゃべつ にんじん ねぎ	みそ しょうゆ さけ しお トウバンジャン こしょう	593 758	25.3 31.4
	トックスープ		トック ごまあぶら	とりにく	たまねぎ にんじん にら	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
9月 1 火 記念 開校 日	せきはん		こめ もちごめ ごま	あずき		しお		
	ますのしおやき			ます		しお さけ		
	さんどまめのソテー		なたねあぶら	ベーコン	もやし さんどまめ	しょうゆ しお こしょう	623	31.0
	かきたまじる		かたくりこ	たまご	たまねぎ にら	けずりぶし しお しょうゆ	754	35.0
	おいおいこうはくゼリー		おいおいこうはくゼリー					
2 水	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	なつやさいカレー		なたねあぶら	ぶたにく	しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん かぼちゃ ピーマン トマトみずに	カレールウ しお こしょう がらスープ (チキン) ウスターソース トマトケチャップ ローリエ	585 750	21.2 26.0
	コーンサラダ		なたねあぶら		きゃべつ きゅうり コーン	りんごす しょうゆ しお こしょう		
3 木	ごはん		こめ					
	ヤンニョムチキン		こめこ なたねあぶら かたくりこ ごまあぶら さんおんとう ごま	とりにく	しょうが にんにく	さけ しお こしょう トマトケチャップ す トウバンジャン しょうゆ	606 769	25.9 33.4
	きゃべつサラダ		なたねあぶら さんおんとう		きゃべつ とうみょう	す しょうゆ しお こしょう		
	かんてんスープ			かんてん	もやし にんじん ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
4 金	あじつけパン		あじつけパン					
	ボークビーンズ		じゃがいも なたねあぶら	ぶたにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトみずに	トマトケチャップ ウスターソース オールスパイス あかワイン しょうゆ しお こしょう	576 735	24.5 30.5
	ゆでやさい		なたねあぶら さんおんとう		きゃべつ にんじん さんどまめ たまねぎ	す しょうゆ しお みりん しろワイン		
7 月	ごはん		こめ					
	ぶたにくのしちみやき		さんおんとう	ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	しょうゆ さけ しちみとうがらし	594	26.1
	きゃべつとツナのソテー		なたねあぶら	まぐろみずに とうふ わかめ	きゃべつ ちんげんさい たまねぎ	しょうゆ しお こしょう けずりぶし みそ	746	31.4
8 火	ごはん		こめ					
	あつあげとぶたにくの キムチいため		ごまあぶら	あつあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし はくさいキムチ ねぎ	しょうゆ さけ みりん	596 759	24.3 30.0
	コーンスープ				コーン クリームコーン たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
9 水	ごはん		こめ					
	あじつけのり			あじつけのり				
	いわしのなんばんづけ		なたねあぶら かたくりこ こめこ さんおんとう	いわし	しょうが ねぎ	さけ しお す しょうゆ みりん	574 687	22.5 24.8
	おかかあえ			はなかつお	きりぼしだいこん にんじん こまつな	しょうゆ みりん		
10 木 (ぶどうの果物)	すましじる			もずく	えのきたけ ねぎ	けずりぶし だしこんぶ しょうゆ さけ		
	むぎごはん		こめ おおむぎ					
	にくみそひじきどん		ごまあぶら かたくりこ さんおんとう	ひじき ぶたひきにく	しょうが たまねぎ にんじん コーン	しょうゆ さけ トウバンジャン	584 744	20.7 25.2
11 金	きゃべつスープ			ベーコン	きゃべつ えのきたけ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
	ぶどう				ぶどう			
	こがたコッペパン		コッペパン					
11 金	いちごジャム				いちごジャム			
	アマトリチャーナ		ペンネ オリーブあぶら さんおんとう	ベーコン	にんにく たまねぎ トマトみずに	トマトビュレ ウスターソース トマトケチャップ しお こしょう しろワイン 炒め油	567 695	20.6 24.8
	きのこスープ				えのきたけ しめじ ちんげんさい にんじん	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		

日 曜日	献立名	牛乳	材 料 名				栄 養 量	
			熱や力のもとになる食品	からだをつくる食品	からだの調子を整える食品	調味料・その他	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
14月	ごはん にくじゃが		なたねあぶら じゃがいも さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん さんどまめ	みりん さけ しょうゆ	591 751	23.3 28.8
	みそしる			あぶらあげ	なす たまねぎ ねぎ	けずりぶし みそ		
15火	いりこなめし とりにくのしおこうじやき		こめ	とりにく		いりこなめし しおこうじ	592 749	27.0 32.6
	ハムスイートポテト		さつまいも バター	ハム	たまねぎ パセリ	しお こしょう		
	きゃべつのごまスープ		ごま	ぶたにく	きゃべつ にんじん しょうが ねぎ	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
16水	むぎごはん ぶたどん		こめ おおむぎ なたねあぶら こんにゃく さんおんとう	ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ みりん さけ	583 746	25.8 31.8
	みそしる			あぶらあげ どうふ わかめ	しめじ	けずりぶし みそ		
17木	ごはん さばのたつたあげ		こめ こめこ かたくりこ なたねあぶら ごま	さば 	しょうが	さけ しょうゆ	579 774	22.8 30.3
	ごまあえ	ジョア ブレン			きゃべつ にんじん さんどまめ	しょうゆ みりん		
	たぬきじる		こんにゃく かたくりこ	さつまあげ あぶらあげ	えのきたけ ねぎ にんじん しょうが	けずりぶし にぼし しょうゆ		
18金	こくとうパン かぼちゃのシチュー		こくとうパン なたねあぶら	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	しょうが にんにく パセリ たまねぎ かぼちゃ	シチューウ しお こしょう しろワイン オールスパイス がらスープ (チキン) ローリエ	598 762	24.2 30.3
	イタリアンサラダ		オリーブあぶら		きゃべつ パプリカ コーン	りんごす しろワイン しお こしょう		
24木	しめじごはん とりにくどあつあげの もの つきみじる		こめ なたねあぶら さんおんとう さといも なたねあぶら	とりにく あつあげ かまぼこ	しめじ たまねぎ にんじん さんどまめ にんじん ねぎ	さけ みりん しょうゆ けずりぶし さけ みりん しょうゆ けずりぶし しょうゆ	622 791	28.4 35.3
25金 十五夜	バターパン ハンバーグ ほうれんそうのソテー わかめスープ		バターパン なたねあぶら	ハンバーグ ベーコン わかめ	きゃべつ ほうれんそう たまねぎ しめじ	トマトケチャップ しお こしょう がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう	605 754	22.7 27.5
	じゅうごやデザート		じゅうごやデザート					
28月	ごはん ずぶた		こめ こめこ かたくりこ なたねあぶら さんおんとう ごまあぶら	ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん たけのこみずに ピーマン トマトみずに	しょうゆ す ウスターソース	569 723	20.3 24.9
	ちゅうかスープ				もやし にんじん しめじ ちんげんさい	がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう		
29火	ごはん ホキのみそやき		こめ はるさめ なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう じゃがいも	ホキ 	しょうが にんにく たまねぎ にんじん さんどまめ たまねぎ しめじ パセリ	みそ さけ みりん しょうゆ さけ トウバンジャン がらスープ (チキン) しょうゆ しお こしょう	563 698	25.7 28.6
30水	むぎごはん ふわふわどん		こめ おおむぎ ふ さんおんとう なたねあぶら かたくりこ	とりひきにく たまご	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	けずりぶし さけ みりん しょうゆ	557 713	23.6 29.1
	みそしる			わかめ	きゃべつ しめじ	けずりぶし みそ		

※ 太字は、八幡市産の野菜です。

栄養量は、上段 小学部、下段 中・高等部です。

※ 都合により、献立を変更する場合があります。



長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気に過ごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

元気に生活リズムをととのえよう 過ごすために



生活リズムをととのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠れます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにします。週末の夜ふかしや休日の朝寝坊は、生活リズムを乱れさせる原因になります。



スマホやゲームは、
ほどほどに。睡眠
時間をしっかりと
確保しましょう！



9月1日は防災の日 もしもの時のために 備蓄しよう



大きな災害が起こると、長い間食品が手に入らないことがあります。食品や水は最低3日～1週間分の備蓄が望ましいといわれています。栄養バランスや家族の好みも考えながら、魚介や肉の缶詰、日持ちするいもや野菜なども備蓄しておきます。食品以外にカセットこんろやビニール袋、ラップフィルムなどがあると便利です。