

8月9日 よていいこんだてだよ

今月の給食目標
正しい箸の持ち方で食べよう



令和8年9月
今庄給食センター

できているかな？

こんだては都合により変更する場合があります。ご了承ください。



日付	行事食等	予定献立 アンダーラインはカミカミ献立です。	赤（血・肉・骨になる）		黄（熱や力のもとになる）		緑（体の調子を整える）	栄養価 （小学校用）	
			たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	ビタミン		
8月	2学期 給食開始	ごはん 牛乳 油揚げとひじきの麻婆いため わかめともやしのナムル ミニフィッシュ	ぶたひきにく うずらのたまご きぬあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき わかめ にぼし	こめ さとう てんぷん		しょうが にんにく たまねぎ なす ビーマン もやし チンゲンサイ	熱量 581 蛋白質 26.3 g 脂質 21.1 g 炭水化物 77.1 g 食塩相当量 2.1 g	
31			月						
9月	山梨県 ふるさと給食	にんじんめし 牛乳 ほうとう風みそ汁 ぶどうゼリー 	とりにく うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう ふしめん		にんじん ごぼう ほししいたけ グリンピース だいこん かぼちゃ はくさい ねぎ	熱量 663 蛋白質 22.1 g 脂質 17.5 g 炭水化物 111 g 食塩相当量 2.4 g	
1			火						
2	水	ツナと野菜のカラフル丼（麦ごはん） 牛乳 野菜のすのもの 梨ゼリー 	ツナ	ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう てんぷん ゼリー		しょうが きりぼしだいこん キャベツ にんじん こまつな もやし	熱量 655 蛋白質 23 g 脂質 18.5 g 炭水化物 104 g 食塩相当量 1.5 g	
3	木	ごはん 牛乳 コロッケ いんげんのごまネーズあえ なめこ汁	うすあげ みそ	ぎゅうにゅう	こめ コロッケ	なたねあぶら ごまあぶら エッグレス マヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん なめこ ねぎ そうめんかぼちゃ さやいんげん	熱量 635 蛋白質 19.5 g 脂質 22.8 g 炭水化物 94.5 g 食塩相当量 2 g	
4	金	歯ッピー 給食 ハヤシライス（麦ごはん） 牛乳 フルーツドレッシングサラダ ヨーグルト 	ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも さとう	オリーブオイル	たまねぎ にんじん なす さやいんげん にんにく キャベツ きゅうり みかんかん パイン（シロップづけ）	熱量 720 蛋白質 24.2 g 脂質 18.4 g 炭水化物 121 g 食塩相当量 2.1 g	
7	月	ごはん 牛乳 ミニがんもの中華煮 大学いも	ぶたひきにく うずらのたまご ミニがんも	ぎゅうにゅう	こめ さとう てんぷん さつまいも	なたねあぶら	しょうが もやし キャベツ にんじん えだまめ ほししいたけ	熱量 694 蛋白質 23.6 g 脂質 22.4 g 炭水化物 105 g 食塩相当量 1.3 g	
8	火	すきやき丼 牛乳 大根とわかめの酢の物	ぶたにく こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも さとう ふしめん		たまねぎ にんじん しらたき はくさい だいこん ねぎ	熱量 603 蛋白質 26.5 g 脂質 15.7 g 炭水化物 95.3 g 食塩相当量 2.1 g	
9	水	福井の お魚給食 ごはん 牛乳 県産ハマチの天ぷら ごまきゅうり 肉だんごのみそ汁 	にくだんご みそ ハマチ	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	なたねあぶら ごま	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ねぎ きゅうり つぼづけ	熱量 633 蛋白質 24.4 g 脂質 20.3 g 炭水化物 94.4 g 食塩相当量 1.8 g	
10	木	アイアン 給食 コッペパン 牛乳 苺ジャム ハンバーグ ボイルキャベツ ウィンナーと大豆のトマト煮	だいず ウィンナー ハンバーグ	ぎゅうにゅう	パン じゃがいも いちごジャム		たまねぎ にんじん なす ビーマン トマト キャベツ コーン	熱量 617 蛋白質 25.2 g 脂質 20.7 g 炭水化物 89.1 g 食塩相当量 2.7 g	
11	金	季節の野菜 冬瓜を味わおう！ ごはん 牛乳 とり肉と冬瓜の煮物 もやしとほうれん草のナムル 	とりにく うずらのたまご こおりどうふ きぬあげ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	しょうが とうがん しらたき さやいんげん にんじん もやし ほうれんそう	熱量 627 蛋白質 26.7 g 脂質 20.8 g 炭水化物 89.8 g 食塩相当量 1.4 g	
14	月	 枝豆入りわかめごはん 牛乳 タンタン豆乳みそラーメン 豆乳プリンタルト	とりひきにく みそ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	こめ ちゅうかめん とうにゅう プリンタルト	ごまあぶら	しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん こまつな	熱量 705 蛋白質 22 g 脂質 21 g 炭水化物 110 g 食塩相当量 1.9 g	
15	火	 ナン 牛乳 ミートボールと夏野菜のカレー フルーツポンチ	にくだんご だいず	ぎゅうにゅう	ナン サイダー		たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ビーマン コーン もも（シロップづけ） パイン（シロップづけ） みかんかん	熱量 617 蛋白質 20.8 g 脂質 21.2 g 炭水化物 123 g 食塩相当量 2.1 g	
16	水	ごはん 牛乳 ブリキャベツカツ ひじきとごぼうのマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	ブリ ちゅうあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	なたねあぶら エッグレス マヨネーズ	たまねぎ にんじん だいこん こまつな ごぼう キャベツ	熱量 641 蛋白質 19.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 99.6 g 食塩相当量 2 g	
17	木	ごはん 牛乳 とり肉の梅しそ焼き 野菜のあえもの 肉入りごぼう汁	とりにく ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう	ごまあぶら	ごぼう にんじん はくさい ねぎ こんにゃく しそのは ばいにく キャベツ コーン	熱量 615 蛋白質 26.1 g 脂質 18.4 g 炭水化物 90.2 g 食塩相当量 1.9 g	
18	金	お彼岸を 意識した給食 萩ごはん 牛乳 あとひきみそ大豆 五目みそ汁 	とりにく みそ うすあげ だいず	ぎゅうにゅう	こめ こだいまい さつまいも		コーン にんじん えだまめ ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ	熱量 647 蛋白質 24.3 g 脂質 17.6 g 炭水化物 105 g 食塩相当量 1.6 g	
24	木	十五夜（25日） 給食 里芋とチーズの中華めし 牛乳 ゼリー きゅうりの香りづけ 中華コンスープ	ベーコン とりにく とうふ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ さとう ゼリー さとう ビーフン てんぷん	ごまあぶら ごま	グリンピース ホールコーン クリームコーン たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	熱量 652 蛋白質 21.4 g 脂質 20.4 g 炭水化物 99.8 g 食塩相当量 1.6 g	
25	金	福井の お魚給食 ごはん 牛乳 県産アジの磯辺フライ 切り干し大根のサラダ 五目野菜のみそ汁 	アジ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう あおのり	こめ こむぎこ パンこ さつまいも	なたねあぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ しめじ コーン きりぼしだいこん きゅうり	熱量 656 蛋白質 27.5 g 脂質 17.5 g 炭水化物 104 g 食塩相当量 2.5 g	
28	月	福井 プラスワン給食  ごはん 牛乳 県産サワラの塩こうじ焼き 野菜のごまろあえ そぼろみそ汁 お米のムース 	とりひきにく サワラ こおりどうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう おこめのムース	ごま	しょうが だいこん にんじん キャベツ こまつな もやし きゅうり	熱量 658 蛋白質 27.6 g 脂質 20.6 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 2 g	
29	火	ごはん 牛乳 とり肉のからあげ 切り干し大根の中華サラダ もやしのみそスープ	とりにく ウィンナー とうふ みそ	ぎゅうにゅう	こめ てんぷん	なたねあぶら	キャベツ もやし ごぼう にんじん ほうれんそう きりぼしだいこん きゅうり	熱量 687 蛋白質 25.3 g 脂質 23.5 g 炭水化物 97.5 g 食塩相当量 2.1 g	
30	水	ツナと大豆のケチャップライス 牛乳 コーンポタージュ 国産レモンのミニゼリー	ツナ だいず にくだんご とうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも ゼリー	なたねあぶら	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース コーン こまつな	熱量 646 蛋白質 24.6 g 脂質 16.3 g 炭水化物 108 g 食塩相当量 2.3 g	

献立だよりの中から「まごわやさしい」を見つけて○をつけてみましょう！ ま（豆）ご（ごま）わ（わかめ）や（野菜）さ（魚）し（しいたけ・きのこ）い（いも）