



日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価 E kcal	日 (曜)	こ ん だ て め い			あ か い ろ	き い ろ	み ど り い ろ	栄 養 価 E kcal	
2 (水)		ぎゅうにゅう だいた・さば ぶたにく・たまご とりにく・みそ (こんぶ) (ガラスープ)	こめ・じゃがいも でんぶん・さとう ごまあぶら・あぶら	さやいんげん かんぴょう・しそ とうがん・にんじん ねぎ・ばいにく ほししいたけ・しょうが	570	17 (木)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト わかめ・ベーコン かにかまぼこ チーズ	はだかむぎ・パンこ こむぎ・パン じゃがいも さとう・バター りんごジャム オリーブオイル	えだまめ・キャベツ きゅうり・たまねぎ とうもろこし・トマト なす・にんじん・パセリ もやし・レタス・レモン	592					
3 (木)		ぎゅうにゅう だいた・とうふ かいそう・チーズ しらすほし ぎゅうにく ぶたにく・ゼラチン	パン・スパゲティ さとう オリーブオイル あぶら	きゅうり・たまねぎ トマト・なす・にんじん ピーマン・レタス・しめじ えのきだけ・にんにく マッシュルーム トマトピューレ	598	18 (金)		ぎゅうにゅう だいた・たまご しらすほし まぐろあぶらづけ かにかまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	むぎ・こめ ごま・さとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ カレールウ	かぼちゃ・キャベツ そうめんかぼちゃ きゅうり・たまねぎ なす・にんじん・しめじ ピーマン・しょうが トマトピューレ・にんにく	571					
4 (金)		ぎゅうにゅう だいた・とうふ とうにゅう・みそ ぶたにく・とりにく (にぼし)	こめ・さつまいも でんぶん・さとう はちみつ オリーブオイル あぶら・マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・にんじん ねぎ・ほししいたけ しょうが・にんにく	587	24 (木)		ぎゅうにゅう ホキ・とりにく (ガラスープ)	こむぎ・パン さつまいも さとう・あぶら オリーブオイル バター なしゼリー	きゅうり・こまつな ズッキーニ・セロリ・なす たまねぎ・チンゲンサイ とうもろこし・トマト にんじん・パセリ レタス・しめじ・にんにく	555					
7 (月)		ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいた・ベーコン とうにゅう・こんぶ ひよこまめ わかめ・とりにく チーズ (ガラスープ)	こむぎ・パン パンこ・ごま じゃがいも あぶら・バター ドレッシング	かぼちゃ・きゅうり こまつな・だいこん たまねぎ・トマトかん にんじん・パセリ・しめじ	540	25 (金)		ぎゅうにゅう・のり だいた・あつあげ あおのり・たまご たちうお とりにく (にぼし)	こむぎ・こめ しらたまだんご こめ・さといも でんぶん・さとう こめあぶら	こんにやく・キャベツ ごぼう・こまつな たまねぎ・にんじん ねぎ・もやし 十五夜	644					
8 (火)		ぎゅうにゅう・のり レンズまめ・えび わかめ・ひじき いか・ぶたにく たまご	むぎ・こめ おこのみのもと ながいも でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	こんにやく・きゅうり たまねぎ・にら・キムチ にんじん・はくさい あかピーマン・しょうが きいろピーマン・しめじ サニーレタス・にんにく	510	28 (月)		ぎゅうにゅう だいた・ぶたにく レンズまめ・たまご ぎゅうにく うずらたまご (ガラスープ)	こむぎ・パン マカロニ・パンこ さつまいも じゃがいも はるさめ・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ にんじん・しめじ	633					
9 (水)		ぎゅうにゅう だいた・ちくわ あおのり ぶたにく・たまご (にぼし)	こむぎ・こめ じゃがいも・ごま さとう こめあぶら マヨネーズ	いとこんにやく・もやし えだまめ・かんぴょう キャベツ・こまつな たまねぎ・にんじん にんじんペースト ほししいたけ	582	29 (火)		ぎゅうにゅう きなこ・わかめ あぶらあげ かつおぶし ししゃも・やきぶた ぎゅうにく (にぼし)	こむぎ・うどん こめ・でんぶん さとう・ごま あぶら	かんぴょう・ごぼう こまつな・たまねぎ にんじん・もやし ほししいたけ	549					
10 (木)		ぎゅうにゅう レンズまめ・チーズ まぐろあぶらづけ ぶたにく・ベーコン ウインナー (ガラスープ)	パン・マカロニ じゃがいも あぶら カクテルゼリー (りんご・ぶどう ピーチ・とうにゅう) マスケットゼリー	かぼちゃ・キャベツ・なす こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん パセリ・ピーマン みかんかん・パインかん レモン・しいたけ	669	30 (水)		ぎゅうにゅう・えび ひじき・いか ぶたにく・とりにく うずらたまご とりレバーたつたあげ (ガラスープ)	むぎ・こむぎ こめ・でんぶん さとう・ごま アーモンド・あぶら ごまあぶら	さやいんげん・キャベツ こまつな・たまねぎ にんじん・もやし・レモン マスケット・ぶどう りんごソース・きくらげ しょうが・にんにく	585					
11 (金)		ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ かつおぶし さんま (にぼし)	こむぎ・こめ さといも・さとう でんぶん・あぶら ごまあぶら	こんにやく・かんぴょう キャベツ・ごぼう こまつな・だいこん にんじん・ねぎ・しょうが	579	せい かつ みだ 「生活リズム」乱れていませんか? あさ す かた み なお 朝の過ごし方を見直してみよう 1 早起きする いえ で じ かん じ かんはんまえ 家を出る1時間～1時間半前 には起きて、支度を始めましょう。 あさ ひ おお したく はじ 朝日を浴びることで、すっきり 目が覚め、生活リズムが整いや すくなります。 2 朝ごはんを必ず食べる あさ ねむ からだ あたま のう 朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を 目覚めさせるスイッチの役割があります。 め じよく やくわり 食欲がわかない人もいますが、 あさ ひ おお ひと おも 食物やスープといった食べやすいものか ら取り入れ、少しずつ品数を増やして、 えいよう 栄養バランスをよく していきましょう。 3 トイレに行く あさ い しゅうかん 朝、トイレに行く習慣をつけ ると、便秘の予防につながり、 べんぴ よぼう 1日をすっきりと スタートすること ができます。 引用:「学校給食2026年8月号」										
14 (月)		ぎゅうにゅう だいた・さきいか ぶたにく	こむぎ・パン はるまきのかわ ワンタン・さとう でんぶん・あぶら はるさめ アーモンド ごまあぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん ピーマン・きくらげ しょうが	560	15 (火)		ぎゅうにゅう だいた・とうふ あぶらあげ・たまご わかめ・ひじき ぶたにく・とりにく (にぼし) (けずりぶし)	キャベツ・こまつな たまねぎ・とうもろこし なす・にんじん・ねぎ もやし・えのきだけ ほししいたけ	547	16 (水)		ぎゅうにゅう だいた・ぶたにく とりにく たまご (ガラスープ)	こむぎ・こめ じょうしんこ でんぶん・さとう ごま・ごまあぶら あぶら	キャベツ・きゅうり こまつな・たまねぎ とうもろこし・にんじん コーンかん・しろねぎ ねぎ・もやし・しょうが ほししいたけ・にんにく	641

