

2026年 7. 8月分予定献立表

| こ ん だ て め い                                                                           |        |                          |        | ざ い り よ う め い                           |                                |                         |                        |                                                |                             | 栄養価                   |                       |                   |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------|--------|-----------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|-----------|
|                                                                                       |        |                          |        | あ<br>か                                  | おもに体をつくるものになる                  |                         | み<br>ど<br>り            | おもに体の調子を整えるものになる                               |                             | き<br>い<br>ろ           | おもにエネルギーの<br>もとになる    | 上段小学校<br>中学年      | 下段中学生     |
| 日                                                                                     | 曜<br>日 | 主 食                      | 牛<br>乳 | お か ず                                   | 魚・肉・たまご・<br>豆・豆製品など            | 牛乳・乳製品・<br>小魚・海そう<br>など | 色のこい野菜                 | その他の野菜・果物                                      | こく類・いも類・<br>さとう・菓子          | 油 類                   | エネ<br>ル<br>ギー<br>kcal | たん<br>白<br>質<br>g |           |
| 1                                                                                     | 水      | ごはん                      | 牛<br>乳 | いわしのみぞれ煮<br>ゆかりあえ<br>ひじきとじゃがいものいそ煮      | いわし<br>とり肉<br>がんもどき            | 牛乳<br>ひじき               | にんじん<br>さやいんげん         | キャベツ<br>きゅうり<br>こんにゃく                          | 米<br>じゃがいも<br>さとう           | 米油                    | 652<br>779            | 26.7<br>30.3      |           |
| 2                                                                                     | 木      | ごはん                      | 牛<br>乳 | ぶた肉と野菜のしょうがやき<br>みそ汁<br>型抜きチーズ          | ぶた肉<br>とうふ 油あげ<br>みそ           | 牛乳<br>わかめ<br>チーズ        | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>しょうが<br>えのきたけ                          | 米<br>さとう<br>でんぷん            | 米油                    | 652<br>819            | 28.4<br>34.8      |           |
| 3                                                                                     | 金      | 和三盆糖あげパン                 | 牛<br>乳 | ほうれん草オムレツ<br>野菜サラダ                      | ほうれん草オムレツ<br>ツナ                | 牛乳                      | にんじん                   | キャベツ<br>きゅうり<br>コーン                            | パン<br>わさんぼんとう               | 米油<br>ドレッシング          | 612<br>743            | 22.1<br>25.6      |           |
| 6                                                                                     | 月      | ごはん                      | 牛<br>乳 | とり肉の梅肉やき<br>きゅうりの香味あえ<br>大豆入りきんぴらごぼう    | とり肉<br>ぶた肉 大豆<br>さつまあげ         | 牛乳                      | にんじん<br>さやいんげん         | うめ ごぼう<br>こんにゃく きゅうり<br>レモン果汁 しょうが             | 米<br>さとう<br>でんぷん            | 米油<br>ごま<br>ごま油       | 652<br>822            | 27.2<br>33.8      |           |
| 7                                                                                     | 火      | ごはん                      | 牛<br>乳 | ちくわの二色あげ<br>七タそうめん汁<br>七タゼリー            | ちくわ<br>ほしがたなると<br>油あげ          | 牛乳<br>青のり               | にんじん<br>オクラ            | たまねぎ<br>えのきたけ                                  | 米 天ぷら粉<br>そうめん<br>ゼリー       | 米油                    | 637<br>772            | 20.7<br>23.7      |           |
| 8                                                                                     | 水      | ごはん                      | 牛<br>乳 | 肉じゃが<br>卵と野菜のおかかあえ                      | ぶた肉<br>さつまあげ 卵<br>花かつお         | 牛乳                      | にんじん<br>小松菜            | たまねぎ こんにゃく<br>枝豆 キャベツ<br>レモン果汁                 | 米<br>じゃがいも<br>さとう           | 米油<br>ごま              | 597<br>748            | 22.1<br>26.7      |           |
| 9                                                                                     | 木      | ごはん                      | 牛<br>乳 | あつあげのカレーそばろ<br>パンパンジー                   | 牛ひき肉 豚ひき肉<br>大豆 あつあげ<br>ほぐしささみ | 牛乳                      | にんじん                   | しょうが たまねぎ たけのこ<br>干ししいたけ えだまめ<br>キャベツ きゅうり もやし | 米<br>さとう<br>でんぷん            | ドレッシング                | 611<br>768            | 26.1<br>32.3      |           |
| 10                                                                                    | 金      | 小型こくとうパン                 | 牛<br>乳 | 焼きビーフン<br>ポークしゅうまい                      | ぶた肉<br>ポークしゅうまい                | 牛乳                      | にんじん<br>ピーマン<br>チンゲンサイ | たまねぎ<br>もやし<br>キャベツ                            | パン<br>黒ざとう<br>ビーフン          | 米油<br>ごま油             | 612<br>808            | 23.3<br>29.8      |           |
| 13                                                                                    | 月      | 玄米入りごはん<br>(親子丼)         | 牛<br>乳 | 親子丼の具<br>きゅうりとわかめのすだち酢あえ<br>レモンカスタードタルト | とり肉<br>かまぼこ 卵<br>花かつお          | 牛乳<br>ちりめん<br>わかめ       | にんじん<br>ねぎ             | たまねぎ<br>きゅうり<br>すだち果汁                          | 米 玄米<br>さとう<br>タルト          |                       | 653<br>785            | 26.1<br>31.9      |           |
| 14                                                                                    | 火      | キムタクごはん                  | 牛<br>乳 | わかめスープ<br>フルーツのももゼリーあえ                  | ぶた肉<br>とり肉                     | 牛乳<br>わかめ               | ねぎ<br>にんじん             | にんにく 白菜キムチ<br>つば漬け みかん パイン<br>もも たまねぎ えのきたけ    | 米 さとう<br>ナタデココ ゼリー<br>じゃがいも | 米油<br>ごま<br>ごま油       | 585<br>724            | 20.0<br>24.3      |           |
| 15                                                                                    | 水      | ごはん                      | 牛<br>乳 | 白身魚のすだち風味<br>とん汁<br>オレンジ                | 白身魚(メルルーサ)<br>ぶた肉<br>油あげ みそ    | 牛乳                      | にんじん<br>ねぎ             | すだち果汁<br>たまねぎ えのきたけ<br>オレンジ                    | 米 さとう<br>でんぷん<br>じゃがいも      | 米油                    | 628<br>777            | 25.3<br>30.1      |           |
| 16                                                                                    | 木      | 麦入り<br>ごはん<br>(夏野菜カレー)   | 牛<br>乳 | 夏野菜カレーの具<br>小松菜とハムのサラダ                  | ぶた肉<br>チキンハム                   | 牛乳                      | にんじん<br>かぼちゃ<br>小松菜    | しょうが にんにく<br>たまねぎ なす りんご<br>キャベツ きゅうり          | 米<br>米粒麦                    | 米油<br>カレールウ<br>ドレッシング | 626<br>784            | 19.4<br>23.5      |           |
| 17                                                                                    | 金      | 丸がた切りこみパン<br>(セルフハンバーガー) | 牛<br>乳 | ハンバーグ ポイル野菜<br>卵スープ<br>マイティソース          | ハンバーグ<br>ベーコン<br>豆腐 卵          | 牛乳                      | にんじん<br>ねぎ             | キャベツ<br>たまねぎ<br>しめじ                            | パン<br>でんぷん                  | 米油                    | 640<br>798            | 27.0<br>33.8      |           |
| 8月                                                                                    |        |                          |        |                                         |                                |                         |                        |                                                |                             |                       |                       |                   |           |
| 27                                                                                    | 木      | ごはん<br>(キムチ丼)            | 牛<br>乳 | キムチ丼の具<br>焼ききょうざ(幼①小②中③)<br>青りんごゼリー     | ぶた肉<br>ぎょうざ                    | 牛乳                      | にんじん<br>チンゲンサイ<br>にら   | にんにく しょうが<br>もやし はくさい<br>はくさいキムチ               | 米<br>さとう<br>ゼリー             | 米油<br>ごま油             | 651<br>815            | 22.4<br>27.6      |           |
| 28                                                                                    | 金      | こくとうパン                   | 牛<br>乳 | かぼちゃひき肉フライ<br>野菜サラダ<br>チンゲンサイのスープ       | ひき肉フライ(ぶたひき肉)<br>ベーコン<br>とうふ   | 牛乳                      | にんじん<br>チンゲンサイ         | きゅうり コーン<br>たまねぎ<br>しめじ                        | パン<br>くろざとう                 | 米油<br>ドレッシング          | 670<br>805            | 21.4<br>25.4      |           |
| 31                                                                                    | 月      | 麦入りごはん<br>(夏野菜カレー)       | 牛<br>乳 | 夏野菜カレーの具<br>フルーツのレモンゼリーあえ               | ぶた肉                            | 牛乳                      | にんじん<br>かぼちゃ           | しょうが にんにく<br>たまねぎ なす りんご<br>みかん パイン もも         | 米<br>米粒麦<br>ナタデココ ゼリー       | 米油<br>カレールー           | 630<br>789            | 17.4<br>21.1      |           |
| ※都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。<br>学校給食に関するご意見、お問い合わせは・・・板野町学校給食センターTEL (088) 637-5505 |        |                          |        |                                         |                                |                         |                        |                                                |                             | 基準                    | 小学生<br>中学年            | 650               | 21～<br>33 |
|                                                                                       |        |                          |        |                                         |                                |                         |                        |                                                |                             |                       | 中学生                   | 830               | 27～       |

こんげつ じばさんぶつ いたのちやうたん  
今月の地場産物(板野町産)

米、じゃがいも、なす、ねぎ

がつ にち げつ やさい ひ  
8月31日(月)は野菜の日です。

8(や)3(さ)1(い)の語呂合わせから制定されました。

きゅうしよく なつやさい ていきよう しゆん やさい きゅうしよく かてい た ほ  
給食では夏野菜カレーを提供します。旬のおいしい野菜を給食でも家庭でもたくさん食べて欲しいです。