



2026

8月 給食カレンダー



8月24日 (月)	8月25日 (火)	8月26日 (水)	8月27日 (木)	8月28日 (金)
夏休み	コッペパン	ごはん	ごはん	和風 アーリオオーリオ
	ケチャップ炒め	うずら卵の すまし汁	きんぴらごぼう	いわしの カリカリフライ
	コッペパン 1こ 黄	こめ 75 黄	こめ 75 黄	スパゲティ 50 黄
	ハム 10 赤	うずらたまご 20 赤	さつまあげ 10 赤	いわしの 2尾 赤黄
	キャベツ 40 緑	かまぼこ 5 赤	ごぼう 25 緑	カリカリフライ
	にんじん 10 緑	にんじん 5 緑	カレーピーマン 緑	にんにく 0.3 緑
	ピーマン 5 緑	だいこん 20 緑	こんにゃく 緑	たまねぎ 35 緑
	手作りコロッケ	さばのみそ煮	さやいんげん 緑	しめじ 8 緑
	ぶたにく 15 赤	さば 60 赤	たまご 50 赤	エリンギ 8 緑
	じゃがいも 50 黄	さとう 5 黄	しらすぼし 4 赤	キャベツ 15 緑
夏休み	カラーピーマン 5 緑	みそ、みりん、さけ	たまねぎ 20 緑	ピーマン 5 緑
	たまねぎ 20 緑	納豆ナムル	にんじん 5 緑	カレーピーマン 5 緑
	こむぎこ 5 黄	なっとう 10 赤	えだまめ 3 緑	オリーブオイル 1 黄
	パンこ 8 黄	ほうれん草と たまごのスープ	チーズ 5 赤	しお、こしょう、しょうゆ
	さとう 0.2 黄	ベーコン 5 赤	さとう 0.3 黄	
	しお、こしょう、コンソメ	ほうれんそう 20 緑	しお、しょうゆ、さけ	
	しょうゆ	キャベツ 25 緑		
	あぶら 黄	にんじん 5 緑		
		もみのり 0.8 赤		
		さとう 0.3 黄		
夏休み		ごま 1 黄		
		ごまあぶら 1 黄		
		しょうゆ		
夏休み				

8月31日 (月)

ごはん	おからサラダ
こめ 75 黄	おから 7 赤
	マカロニ 4 緑
	キャベツ 15 緑
つくねの お好み焼き風	きゅうり 20 緑
つくね 1個 赤	にんじん 5 赤
キャベツ、とりにく、 ラード、でんぷん、 さとう、しお、しょうが	たまねぎ 3 黄
	マヨネーズ 9 黄
あおのり 0.2 赤	さとう、す
かつおぶし 0.5 赤	
おこのみソース	とろとろもずくの みそ汁
トマトケチャップ	もずく 15 赤
	あつあげ 15 赤
	たまねぎ 15 緑
	えのきたけ 10 緑
	にんじん 5 緑
	ねぎ 3 緑
	みそ 6 赤
	しろはなまめ 5 黄
	しろいんげんまめ 5 黄
	にぼしだし

なつ たいじ
夏バテ 退治

①

夏バテちゃん

バテる

あつ

食めん 今日
べんしも
たしか冷
くたい
ない

②

そんなときは
ボクたちの
出番だ！

きゅうり

トマト

たまご

ハム

③

ジャジャン！
冷やしうどんの完成！

ボクたちをのせる
だけで栄養ア
ップ！

④

おいしい！
なんか元
気が
出てきた！

退散
します

食欲のない日でも
栄養バランスを大切に！

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※牛乳は毎日付きます。 ※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	A	B1	B2	C	g
中 学 生	8月の平均	822	32.8 ※16%	26.4 ※28.9%	422	4	342	0.68	0.62	41	2.5
	学校給食摂取基準	830	※13～20%	※20～30%	450	4.5	300	0.5	0.6	35	2.5

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%

邑南町東学校給食センター