



2026年 8・9月 きゅうしょくだより



都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。

	月	火	水	木	金
	8/31	9/1	2	3	4
こ ん だ て	チキンカレー (ごはん・チキンカレー) だいず ひじきと大豆のサラダ 冷凍みかん 2学期給食開始	ごはん こめ 米粉ことうパン にいがたけんさん 新潟県産おからコロツケ ラタトゥイユ リボンパスタスープ	ごはん とうふ 豆腐ハンバーグてりやきソース あぶらあ ず もやしと油揚げのごま酢あえ としる 豚汁	パンキンパン てつく 手作りミートグラタン フレンチサラダ やさいスープ	どん ツナそぼろ丼 (ごはん・ツナそぼろ丼の具) うちまめい しる 打豆入りみそ汁
エネルギー	小 673 kcal 中 839 kcal	小 617 kcal 中 790 kcal	小 631 kcal 中 794 kcal	小 657 kcal 中 886 kcal	小 652 kcal 中 807 kcal
たんぱく質	小 22.6 g 中 27.3 g	小 19.9 g 中 25.2 g	小 25.5 g 中 29.9 g	小 28.7 g 中 35.8 g	小 32.8 g 中 38.1 g
塩分	小 3.2 g 中 3.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g	小 2.8 g 中 3.3 g	小 3.3 g 中 3.7 g	小 2.6 g 中 3.1 g
あ か	とりにく ひじき だいず ツナ きゅうにゅう こめ じゃがいも あぶら さとう	ベーコン ワインナー おから ぶたにく きゅうにゅう ことうパン じゃがいも マカロニ オリーブオイル パンこ さとう あぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ とうふ みそ きゅうにゅう こめ さとう ごまあぶら ごま じゃがいも バター	ぶたにく とりにく だいず チーズ きゅうにゅう パンキンパン あぶら さとう じゃがいも	とりにく しらす ツナ だいず たまご あぶらあげ みそ きゅうにゅう こめ さとう
み ど り	にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ みかん	なす たまねぎ スツキーニ パプリカ トマト キャベツ にんじん	もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	トマト たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ こまつな	ほうれんそう にんじん えのき ねぎ だいこん
こ ん だ て	7	8	9	10	11
こ ん だ て	ごはん いそべ ししゃもの磯辺フライ こんぶ いた もの すき昆布の炒め物 に とうがんのカレー煮	ごはん じる わふううどん汁 (うどん・わふう汁) だいず あ に さつまいもと大豆の揚げ煮	どん マーボー丼 (ごはん・マーボー丼の具) わかめスープ てつく 手作りゼリー	牛乳 パンチップパン きゅうりとツナのサラダ クリームシチュー	牛乳 ごはん ごもくたまごや 五目卵焼き れい ふう 冷しゃぶ風サラダ じる とりごぼう汁 あじづけのり
エネルギー	小 663 kcal 中 824 kcal	小 713 kcal 中 864 kcal	小 594 kcal 中 745 kcal	小 574 kcal 中 774 kcal	小 573 kcal 中 733 kcal
たんぱく質	小 29.3 g 中 34.3 g	小 27 g 中 31.1 g	小 32.5 g 中 37.4 g	小 22.3 g 中 29.3 g	小 26.4 g 中 32.6 g
塩分	小 3.1 g 中 4 g	小 2.1 g 中 2.8 g	小 3.5 g 中 3.9 g	小 1.3 g 中 1.7 g	小 2.3 g 中 2.9 g
あ か	ししゃも あおのり こんぶ あぶらあげ だいず にばし きゅうにゅう こめ あぶら パンこ さとう	とりにく かまぼこ あぶらあげ だいず にばし きゅうにゅう うどん さとう あぶら ごま さつまいも	ぶたにく とうふ みそ わかめ なた きゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら ゼリー	とりにく ツナ きゅうにゅう パンチップパン あぶら バター じゃがいも	たまご ぶたにく とりにく とうふ のり きゅうにゅう こめ ごまあぶら さとう ごま
み ど り	にんじん たけのこ いんげん とうがん たまねぎ しいたけ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ こまつな	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ もやし ねぎ にら えのき	キャベツ きゅうり コーン にんじん たまねぎ	もやし にんじん きゅうり きくらげ ごぼう たまねぎ こまつな ねぎ
こ ん だ て	14	15	16	17	18
こ ん だ て	ごはん にく さといもの肉みそがらめ じる すまし汁 レアチーズいちご	牛乳 わかめラーメン ちゅうか (中華めん・わかめラーメンスープ) はるま ウィンナーとチーズの春巻き ちゅうか 中華サラダ てづくりです	牛乳 ガバオライス く (ごはん・ガバオライスの具) えだまめ 枝豆サラダ めだまやきふうの オムレツをのせて食べましょう!	牛乳 タコスサンド せわ く (背割れコッペパン・タコスサンドの具) ふのみ カレー風味ポトフ	牛乳 ごはん しょうがに さばの生姜煮 ごまあえ じる さつま汁 なし 食育の日
エネルギー	小 598 kcal 中 754 kcal	小 743 kcal 中 881 kcal	小 610 kcal 中 772 kcal	小 650 kcal 中 848 kcal	小 658 kcal 中 811 kcal
たんぱく質	小 21.4 g 中 25.2 g	小 32.5 g 中 37.8 g	小 26.2 g 中 31.6 g	小 28.3 g 中 35.7 g	小 30.1 g 中 34.4 g
塩分	小 2.5 g 中 3.4 g	小 3.6 g 中 4 g	小 2 g 中 2.3 g	小 3.1 g 中 3.6 g	小 2.5 g 中 3 g
あ か	ぶたにく わかめ かまぼこ とうふ みそ レアチーズいちご きゅうにゅう さといも あぶら さとう	ぶたにく ワインナー チーズ なた わかめ きゅうにゅう ちゅうかめん あぶら はるまきのかわ ごまあぶら さとう	とりにく ハム たまご きゅうにゅう こめ あぶら さとう ごまあぶら	ぶたにく ワインナー とりにく きゅうにゅう コッペパン さとう あぶら じゃがいも	さば とりにく とうふ みそ きゅうにゅう さとう ごま さつまいも
み ど り	たまねぎ にんじん にら えのき ねぎ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ ねぎ	たまねぎ にんじん ヒーマン パプリカ キャベツ きゅうり えだまめ コーン	たまねぎ セロリ にんじん たまねぎ キャベツ	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ なし
こ ん だ て	21	22	23	24	25
こ ん だ て	敬老の日	国民の祝日	秋分の日	コッペパン ミモザサラダ コーンポタージュ チョコクリーム 詳細は下記の説明を見てください	牛乳 からちゅうかどん ピリ辛中華丼 からちゅうかどん く (ごはん・ピリ辛中華丼の具) はるまめ 春雨サラダ めだまや おかしな目玉焼き お月見献立
エネルギー	小 624 kcal 中 758 kcal	小 695 kcal 中 874 kcal	小 576 kcal 中 705 kcal	小 615 kcal 中 816 kcal	小 702 kcal 中 880 kcal
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.6 g	小 28.5 g 中 35.3 g	小 25.9 g 中 28.9 g	小 21.9 g 中 28.4 g	小 23.4 g 中 28.9 g
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g	小 2.4 g 中 3.1 g	小 2.6 g 中 3.4 g
あ か	たちうお みそ とうふ たまご きゅうにゅう パンこ あぶら ごま さとう	ぶたにく だいず ツナ チーズ きゅうにゅう ソフトめん あぶら じゃがいも	とりにく チーズ たまご こんぶ あつづけ みそ きゅうにゅう こめ パンこ あぶら ごま	ぶたにく ハム きゅうにゅう コッペパン さとう あぶら バター チョコクリーム	こめ ごまあぶら さとう はるまめ ごま ゼリー ほうれんそう キャベツ たまねぎ コーン
み ど り	キャベツ もやし きゅうり ねぎ ほうれんそう えのき にんじん	にんじん たまねぎ セロリ もやし きゅうり	きゅうり にんじん キャベツ こまつな えのき たまねぎ だいこん	たまねぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん ほうさい ヒーマン たけのこ きくらげ もやし きゅうり もも
こ ん だ て	28	29	30	今月の予定 8/31(月) 小・中 給食開始 2学期から牛乳パックがストローレスになります! 8月から、給食で提供している牛乳パックが、ストローを使わずに飲用できる「ストローレスパック」になります。プラスチックごみの減量のための取り組みです。準備が整いしだい、ストローレスに移行していく予定です。 右のQRコードから動画をみることができます。スマートフォンでご覧ください。→	
こ ん だ て	ごはん たちうおフライ・ごまけチャソース ゆかりあえ みそかきたま汁	牛乳 だいず い 大豆入りミートソース (ソフトめん・大豆入りミートソース) シャキシャキポテトサラダ	牛乳 ごはん てつく とりにく 手作り鶏肉のチーズカツ つ こんぶ漬け しる こまつなのみそ汁	お月見献立 8/25(金) おかしな目玉焼き 見た目は目玉焼きですが、黄桃と牛乳ゼリーを目玉焼きのように見立てたメニューです。	
エネルギー	小 624 kcal 中 758 kcal	小 695 kcal 中 874 kcal	小 576 kcal 中 705 kcal		
たんぱく質	小 25.1 g 中 29.6 g	小 28.5 g 中 35.3 g	小 25.9 g 中 28.9 g		
塩分	小 2.3 g 中 2.9 g	小 2.6 g 中 3.2 g	小 2.5 g 中 2.9 g		
あ か	たちうお みそ とうふ たまご きゅうにゅう パンこ あぶら ごま さとう	ぶたにく だいず ツナ チーズ きゅうにゅう ソフトめん あぶら じゃがいも	とりにく チーズ たまご こんぶ あつづけ みそ きゅうにゅう こめ パンこ あぶら ごま		
み ど り	キャベツ もやし きゅうり ねぎ ほうれんそう えのき にんじん	にんじん たまねぎ セロリ もやし きゅうり	きゅうり にんじん キャベツ こまつな えのき たまねぎ だいこん		



安全にすばやく！ 給食の準備をすること

給食当番はしゃべらずに
すばやく身支度をしよう



衛生面に気をつけて1人
分の適量を盛りつけよう



当番以外の人は配せんが
済んだら座って待とう



生活リズムをととのえる 早起き・早寝・朝ごはん

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が「乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早起き



朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

早寝



睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

朝ごはん



夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとりましょう。

レンジクッキング

お子さんでも作りやすい簡単メニューです。
電子レンジのみで作れます。

ラタトウユ

【材料 2人分】

- ・ソーセージ(1.5cm幅に切る) 3本
- ・トマト 1個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・なす 1本
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・黄パプリカ 1/2個
- ・おろしにんにく(チューブ) 2cm分
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3



レンジから取り出す時は
やけどに注意！

【作り方】

- ①耐熱ボウルに全ての材料を入れてよく混ぜる。
- ②ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで10分加熱する。
- ③レンジから取り出して全体をよく混ぜる。

【ワンポイントアドバイス】

パンやパスタと一緒に食べると美味しいです。食パンにラタトウユとピザ用チーズをのせ、トースターで軽く焼くとピザ風になります♪

やきそば

【材料 1人分】

- ・豚こま切れ肉 50g
- ・焼きそば麺(蒸し麺) 1玉
- ・キャベツ(一口大に切る) 1枚
- ・にんじん(薄い半月切りにする) 1/4本
- ・もやし 1/4袋(50g)
- ・焼きそば付属のソース 1袋
- ・水 大さじ1
- ・青のり



【作り方】

- ①耐熱ボウルの底に豚肉を並べる。
- ②①の上に麺をのせ、全体にまんべんなく付属のソースをかける。
- ③②にキャベツ、にんじん、もやしをのせ、水をふりかける。
- ④ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ⑤取り出してよく混ぜ、再度ラップをかけて、もう1分加熱する。
- ⑥お皿に盛り、青のりをふる。

【ワンポイントアドバイス】

野菜をのせる順番は適当でOKです。