


8月こんだてよていひょう

令和7年8月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	
21(木)	コッパン / 牛乳		牛乳				パン	534 669 kcal
	ハンバーグケチャップソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが		さとう かたくりこ	23.7 29.4 g
	やさいとパスタのサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし キャベツ		スパゲティ さとう あぶら	17.4 21.0 g
	ほうれんそうのコンソメスープ	とりにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ		じゃがいも	2.6 3.2 g
22(金)	ごはん / 牛乳		牛乳				ごはん	516 659 kcal
	いかのてりやき	いか					さとう	24.1 30.7 g
	きりほしだいこんと きざみこんぶのかみかみあえ		こんぶ	にんじん	ごぼう きりほしだいこん きゅうり		さとう こま	11.4 12.5 g
	キムチとんじる	ぶたにく みそ		にんじん いら	たまねぎ ほうきだいこん ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが		じゃがいも さとう	1.9 2.4 g
25(月)	ごはん / 牛乳		牛乳				ごはん	535 703 kcal
	しおこうじチキンカツ	とりにく					パンこ こむぎこ あぶら	20.7 26.0 g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ えのきたけ		さとう	16.1 19.7 g
	さわにわん	ぶたにく		にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ		かたくりこ	1.8 2.2 g
28(火)	コッパン / 牛乳		牛乳				パン	607 772 kcal
	コーンのカップグラタン	おから どうにゅう			とうもろこし たまねぎ		じゃがいも こめこ さとう	22.4 26.9 g
	ペンネとにくだんごのトマトにこみ	とりにく ぶたにく		ピーマン ☆トマト	たまねぎ なす スッキーニ にんにく		マカロニ さとう パンこ	22.9 28.6 g
	わかめスープ	とりにく	わかめ	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ			2.5 3.1 g
	オレンジ				オレンジ			
27(水)	ごはん / 牛乳		牛乳				ごはん	561 688 kcal
	いわしのきしゅうに	いわし			うめぼし にんにく しょうが		さとう こめこ	25.1 28.3 g
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう こんにゃく	15.9 17.1 g
	キャベツのみそしる	とうふ みそ あぶらあげ		にんじん	キャベツ もやし ねぎ			1.9 2.2 g
28(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳				パン	560 677 kcal
	トマトのドライカレー	おから だいず ぶたにく		☆トマト	たまねぎ にんにく		かたくりこ オリーブゆ	27.7 32.8 g
	グリーンサラダ			ブロッコリー	えだまめ キャベツ きゅうり		さとう あぶら	22.0 25.3 g
	たまごスープ	たまご ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし しめじ		かたくりこ	2.7 3.3 g
28(金)	ごはん / 牛乳		牛乳				ごはん	531 681 kcal
	ポークシュウマイ (小中2こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ		さとう こむぎこ	21.0 25.9 g
	やさしいため	ぶたにく	かんでん	ピーマン あかピーマン	キャベツ とうもろこし しょうが		さとう あぶら	14.8 17.0 g
	かぼちゃのみそしる	あつあげ みそ		かぼちゃ にんじん きぬさや	たまねぎ			1.5 1.8 g

「3」のつく日は
カミカミデー



姉妹都市「愛知県東海市」交流献立

毎月28日は
『いわて減塩・適塩の日』



8月31日は、
やさいの日

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。
(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)



～8月給食費の口座振替のお知らせ～

8月の口座振替日は、**8月25日(月)**となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円
8月22日(金)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください

