

8月こんだてよていひょう

令和8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	
		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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
								小	中
21(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		595	748 kcal
	ハムカツ	ぶたにく だいずこ				パンこ さとう	あぶら	19.4	23.1 g
	やさしいため	ぶたにく		ピーマン	キャベツ しめじ たまねぎ もやし		あぶら	18.6	21.0 g
	にらとさつまいものみそしる	みそ		にら にんじん	ねぎ	さつまいも ふ こんにゃく		2.0	2.4 g
『3』のつく日は カミカミデー 									
24(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		507	648 kcal
	ぎょうざ (小・中2こ)	ぶたにく とりにく だいずこ		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう		17.6	21.0 g
	ほうれんそうののりあえ		のり	ほうれんそう	はくさい えのきたけ			14.4	16.3 g
	あかもくのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	あかもく	こまつな にんじん	だいこん ねぎ			1.6	1.9 g
25(火)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		529	651 kcal
	チキンマーマレードやき	とりにく			にんにく	マーマレード さとう		28.2	35.4 g
	ラタトゥイユ	ベーコン		ピーマン トマト	たまねぎ なす スズキーニ にんにく	さとう	オリーブゆ	17.0	19.8 g
	おまめとマカロニのスープ	だいず		にんじん	たまねぎ はくさい しめじ セロリ	マカロニ		3.0	3.7 g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		873	1016 kcal
	ポークハヤシライス	ぶたにく		にんじん トマト グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも	あぶら	23.7	27.3 g
	ちゅうかうたまたまごやき	たまご すけそうたら ホキ			ねぎ	さとう	ごまあぶら あぶら	21.6	23.6 g
	フルーツとうにゅうデザート		とうにゅう		りんご もも なし	さとう		2.0	2.3 g
27(木)	こくとうパン / 牛乳		牛乳			パン こくとう	マーガリン	687	797 kcal
	じゅんじょうメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら	21.8	24.9 g
	コールスローサラダ		姉妹都市「愛知県東海市」交流献立		キャベツ ☆きゅうり とうもろこし			25.8	27.5 g
	えいようたっぷりトマトスープ	ベーコン		にんじん ☆すずこまトマト	たまねぎ もやし にんにく	じゃがいも マカロニ	オリーブゆ	2.7	3.2 g
28(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		574	742 kcal
	ハンバーグBBQソースがけ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご	さとう かたくりこ	あぶら	23.0	28.6 g
	はまちどりさけフレークのちくぜんに	さけ		にんじん	たけのこ ごぼう ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう		15.9	19.1 g
	なつやさいのみそしる	あつあげ みそ		かぼちゃ	キャベツ なす ねぎ			2.2	2.6 g
31(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		513	654 kcal
	いかのねぎこうみやり	いか			ねぎ しょうが にんにく			26.6	33.4 g
	だいこんのナムルふう			ほうれんそう にんじん	だいこん	さとう	あぶら	13.1	14.4 g
	やさしいたっぷりピリからみそしる	ぶたにく みそ		にんじん	たまねぎ しめじ ねぎ にんにく しょうが	じゃがいも	バター	2.0	2.4 g

- ※ 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。）