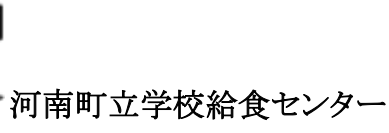


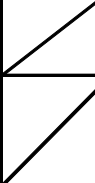


きゅうしょくこんだてよていひょう



令和8年8・9月分給食献立予定表

河南町立学校給食センター

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	カロリー (kcal) タンパク(g)	カロリー (kcal) タンパク(g)	お　も　な　ざ　い　り　ょ　う		
		小学校中学年	中学校	血　や　に　く　に　な　る(赤)	体　の　調　子　を　と　と　の　え　る(緑)	力　や　熱　の　も　と　に　な　る(黄)
28(金)	コッペパン　スープに　なつやさいのグラタン 牛乳　れいとうみかん 	623kcal 29.1g		とりにく　とりがらスープ ぶたミンチ　チーズ ぎゅうにゅう	だいこん　たまねぎ　にんじん パセリ　カレーこ　なす ズッキーニ　トマト　みかん	コッペパン　じゃがいも
31(月)	ぶたごぼうごはん とうがんとはるさめのスープ あつあげのケチャップに　牛乳 	602kcal 28.0g		ぶたにく　とりがらスープ とりにく　ポークブイヨン あつあげ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　ごぼう ほししいたけ　とうがん あおねぎ　つちしょうが にんにく　トマト	こめ　はるさめ
1(火)	こくとうパン　コーンポタージュ ホキのマリネ マカロニサラダ（ノンエッグマヨネーズ）　牛乳 	634kcal 30.0g	805kcal 37.3g	とりにく　ぎゅうにゅう チーズ　なまクリーム とりがらスープ　ホキ	たまねぎ　にんじん パセリ　コーンビュレ きゅうり　こなからし キャベツ	こくとうパン　じゃがいも こめでんぷん　でんぷん マカロニ ノンエッグマヨネーズ
2(水)	かなんなすとうふどん（トウバンジャン） とりにくとじゃがいものにも なつみかんかん（小のみ） れいとうみかん（中のみ）　牛乳 	642kcal 24.4g	797kcal 29.7g	とうふ　ぶたミンチ あかみそ　とりがらスープ とりにく　ぎゅうにゅう	なす　にんじん　たまねぎ あおねぎ　つちしょうが にんにく　ほししいたけ えだまめ　みかん(中のみ) なつみかんかん(小のみ)	こめ　でんぷん じゃがいも
3(木)	なつやさいこめこカレー やきチキンナゲット（こむぎなし） ゴーヤチップス（こむぎなし） はっこうにゅう（プレーン） 	635kcal 24.0g	755kcal 28.6g	ぶたにく　とりがらスープ チキンナゲット はっこうにゅう	たまねぎ　かぼちゃ　なす ズッキーニ　えだまめ　トマト にんにく　つちしょうが ソテーたまねぎ　カレーこ にがうり	こめ　こめこカレールウ でんぷん
4(金)	コッペパン　ミートボールのトマトに ピリカラポーク（トウバンジャン）　牛乳　りんごジャム 	598kcal 27.5g	793kcal 35.8g	ミートボール とりがらスープ　ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ　キャベツ にんじん　トマト しろねぎ　つちしょうが	コッペパン　じゃがいも でんぷん　こめでんぷん りんごジャム
7(月)	ごはん　とんじる　さばのみそに  こまつなとささみのサラダ （サウザンアイランドドレッシング） 牛乳　あじつけのり  おいおいゼリー（いちご・とうにゅうしょう）  募集献立	688kcal 28.5g	827kcal 34.7g	ぶたにく　うすあげ あかみそ　にぼし　さば とりささみ　ぎゅうにゅう あじつけのり	だいこん　にんじん ごぼう　こんにゃく あおねぎ　つちしょうが こまつな	こめ サウザンアイランドドレッシング グ おいおいゼリー
8(火)	げんりょうごはん　まぜたらチャーハン やさいたっぷりラーメン やきぎょうざ（こむぎあり）　牛乳 	577kcal 26.9g	712kcal 33.4g	ハム　とりがらスープ ぶたにく　ほしわかめ ポークブイヨン　ぎょうざ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん あおねぎ　にんにく つちしょうが　キャベツ もやし　ホールコーン	こめ　ちゅうかめん でんぷん
9(水)	さんさいピラフ　かきたまじる さけのつけやき　牛乳 	643kcal 36.4g	802kcal 45.5g	とりにく　うすあげ とりがらスープ　けいらん かまぼこ　けずりぶし さけ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ほししいたけ　ごぼう ぶなしめじ　はくさい こまつな　つちしょうが	こめ　はるさめ
10(木)	ごはん　かんとうふうにくじゃが いかのこめこかりんあげ　にくみそピーマン　牛乳 	668kcal 28.4g	814kcal 34.7g	ぶたにく　けずりぶし いか　ぶたミンチ　あかみそ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん いとこんにゃく　えだまめ つちしょうが　ピーマン	こめ　じゃがいも でんぷん　こめでんぷん
11(金)	オリーブパン　スープに こめこドライカレー おくらじゃがカリカリこめこあげ 牛乳　スライスチーズ（中のみ） 	622kcal 27.2g	843kcal 37.8g	フランクフルト とりがらスープ とりミンチ　ぶたミンチ ぎゅうにゅう スライスチーズ(中のみ)	たまねぎ　だいこん キャベツ　にんじん ピーマン　つちしょうが にんにく　カレーこ オクラ	オリーブパン こめこカレールウ じゃがいも　でんぷん こめでんぷん
14(月)	ごはん　とうふとわかめのみそしる とりにくのこめこからあげ　はるさめサラダ　牛乳  募集献立	657kcal 23.2g	810kcal 28.6g	とうふ　うすあげ　ほしわかめ あかみそ　しろみそ　にぼし とりにく　ハム　ぎゅうにゅう	だいこん　にんじん あおねぎ　つちしょうが きゅうり　もやし	こめ　でんぷん こめでんぷん　はるさめ
15(火)	コッペパン　チキンとキャベツのクリームに きゅうりとツナのサラダ　いちごジャム　牛乳 	594kcal 24.5g	788kcal 31.9g	とりにく　とりがらスープ ぎゅうにゅう　チーズ ツナ	キャベツ　こまつな たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　きゅうり レモンかじゅう　こなからし	コッペパン　じゃがいも バター　こむぎこ いちごジャム
16(水)	しめじごはん　ちゃんこじる あじのたつたあげ　牛乳 	637kcal 31.6g	796kcal 40.6g	とりにく　うすあげ チキンボール　とうふ かまぼこ　とりがらスープ あじ　ぎゅうにゅう	ぶなしめじ　にんじん はくさい　だいこん ごぼう　にら　つちしょうが	こめ　でんぷん こめでんぷん
17(木)	ホイコーローどん　ささみのちゅうかあえ（ごま） ナタデココフルーツ（みかんかん・パインかん） 牛乳 	652kcal 24.2g	793kcal 29.2g	ぶたにく　ポークブイヨン あかみそ　とりささみ ぎゅうにゅう	つちしょうが　にんにく キャベツ　たまねぎ にんじん　にら　きゅうり もやし　こなからし みかんかん　パインかん	こめ　でんぷん ごま　ナタデココ
18(金)	こめこパン（にゅう・こむぎあり）　オニオンスープ クロquette（こむぎあり）　てづくりソース ごぼうとツナのサラダ（ごまドレッシング）　牛乳 	603kcal 25.7g	799kcal 34.3g	ベーコン　とりがらスープ ツナ　ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん　セロリー パセリ　ごぼう　キャベツ えだまめ　ホールコーン	こめこパン　クロquette でんぷん　ごまドレッシング
24(木)	チキンライス　さわらのこうそうやき キャベツのスープ　牛乳 	638kcal 30.0g	790kcal 37.2g	とりにく　とりがらスープ さわら　フランクフルト ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん ぶなしめじ　カレーこ にんにく　キャベツ　だいこん	こめ
25(金)	うずまきパン　おつきみシチュー はくさいのサラダ おつきみゼリー（みかん）　牛乳 	627kcal 24.3g	831kcal 31.6g	ミートボール とりがらスープ なまクリーム　チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ　にんじん かぼちゃ　はくさい	うずまきパン　さつまいも バター　こむぎこ おつきみゼリー
28(月)	ごはん　ポトフ　あかうおのこうみやき ポテトサラダ（ノンエッグマヨネーズ）　牛乳  募集献立	602kcal 28.1g	723kcal 33.4g	とりにく　とりがらスープ あかうお　ぎゅうにゅう	たまねぎ　キャベツ　だいこん にんじん　えだまめ レモンかじゅう　きゅうり	こめ　じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
29(火)	ごはん　かきたまじる だいずとじゃこのこめこかきあげ かつおそぼろふりかけ　牛乳 	687kcal 26.7g	838kcal 32.4g	けいらん　とりにく けずりぶし　だいず ちりめんじゃこ　ウインナー ひじき　かつおみずに ぎゅうにゅう	はくさい　こまつな にんじん　たまねぎ ホールコーン	こめ　こめでんぷん でんぷん
30(水)	カレーピラフ　ぶたにくのネギだれかけ にんじんチップス（こむぎなし）　はっこうにゅう（いちご） 	627kcal 26.3g	792kcal 32.4g	ぶたミンチ　とりがらスープ ぶたにく はっこうにゅう(いちご)	たまねぎ　にんじん カレーこ　しろねぎ つちしょうが	こめ　でんぷん こめでんぷん

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定産地(魚介類の加工地は原則国内)	たまねぎ	町内産	とうがん	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	さつまいも	徳島県	じゃがいも	長崎県	ごぼう	茨城県
	オクラ	高知県	かぼちゃ	長崎県	キャベツ	愛知県	きゅうり	福島県	つちしょうが	高知県	ズッキーニ	長野県	セロリー	長野県
	だいこん	岐阜県	にがうり	和歌山県	にら	高知県	にんじん	和歌山県	にんにく	青森県	しろねぎ	鳥取県	あおねぎ	徳島県
	はくさい	愛知県	パセリ	長野県	ピーマン	高知県	もやし	岐阜県	ぶなしめじ	長野県	れいとうみかん	長崎県	あじ	チリ
	ちりめんじゃこ	広島県	あかうお	アメリカ	さけ	アメリカ	さば	長崎県	さわら	東シナ海	ホキ	ニュージーランド	いか	ペルー
	ぶたにく	北海道	とりにく	宮崎県										

今月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂　　質	食塩相当量	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	マグネシウム	亜　　鉛
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.0 g	350 mg	3.0 mg	200 μgRAE	0.40 mg	0.40 mg	25 mg	4.5 g	50 mg	2.0 mg
今月の小学校3・4年生平均	631 kcal	※ 17 % 27 g	※ 29 % 20 g	2.3 g	377 mg	3.5 mg	243 μgRAE	0.51 mg	0.56 mg	26 mg	4.5 g	80 mg	3.4 mg
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830 kcal	13 ～ 20 %	20 ～ 30 %	<2.5 g	450 mg	4.5 mg	300 μgRAE	0.50 mg	0.60 mg	35 mg	7.0 g	120 mg	3.0 mg
今月の中学校平均	795 kcal	※ 17 % 34 g	※ 28 % 25 g	3.0 g	430 mg	5.0 mg	292 μgRAE	0.65 mg	0.65 mg	32 mg	5.8 g	99 mg	4.2 mg

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう