

2026



7.8月こんだてひょう



本宮方部学校給食センター

		栄養量		熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g		
月		火		水		木		金	
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中		冷たいものとりすぎ注意！ 冷たいものばかりだと胃腸が冷えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。常温のものや温かいものもとみましょう。		1		2		3	
				なつやさいの ピリからいため いわたしの しょうがに		れいとう パイン ポテトとやさいの みそあえ		ほうれんそうの ごまあえ さけのしおやき	
				 ごはん		 ツナごはん		 ごはん	
				 じゃがいもの みそしる		 にらたまじる		 とんじる	
				牛乳 いわたし 豚肉 みそ わかめ 木綿豆腐		牛乳 ツナ 豚肉 みそ 木綿豆腐 たまご		牛乳 ひじき さけ 豚肉 木綿豆腐 みそ	
なす 玉葱 ビーマン ぶなしめじ にんじん にんにく しょうが		にんじん グリンピース しょうが 玉葱 にら 干し椎茸 パセリ パイン		ほうれん草 もやし にんじん だいこん ねぎ					
米 強化米 油 三温糖 じゃがいも		米 強化米 三温糖 じゃがいも 油 かたくり粉		米 強化米 ごま 三温糖 さといも こんにゃく					
665 27.2 17.7 2.5		687 27.4 27.3 2.2		666 30.1 17.8 2.8					
736 32.2 20.2 2.8		814 31.8 31.2 2.6		684 35.4 20.3 3.1					
6		7		8		9		10	
ナムル ぎょうざ2こ		～たなばた献立～ きんしたまご アスパラガスの たんざくふういため		ゴーヤ チャンプル しろみさかな フライ		ワンタンスープ オレンジ		フルーツ ヨーグルト チキンフライ	
 ごはん		 ちらしずし		 ごはん		 ソフトめん		 ジャージャーメン	
 マーボードカフ		 あまのがわ スープ		 わかめのみそしる		 ジャージャーメン		 ヒートレスカレー	
牛乳 木綿豆腐 豚肉 みそ ぎょうざ		牛乳 卵 のり ベーコン 鶏肉 かまぼこ		牛乳 豚肉 卵 木綿豆腐 かつお節 わかめ みそ 白身魚		牛乳 豚肉		牛乳 ヨーグルト チキンフライ	
ほうれん草 もやし にんじん たけのこ 玉葱 にら ぜんまい にんにく しょうが		アスパラガス キャベツ にんじん ぶなしめじ 干し椎茸 オクラ		ゴーヤ 玉葱 にんじん しょうが		玉葱 たけのこ しょうが にんにく 干し椎茸 ねぎ にんじん もやし ほうれん草 オレンジ		たまねぎ にんじん トマト みかん パイン もも	
米 強化米 ごま油 三温糖 ごま かたくり粉 オイル ターソース		米 油 そうめん セタセリー		米 強化米 油 三温糖 ごま油 じゃがいも		ソフト麺 ごま油 三温糖 かたくり粉 ワンタン		米 強化米 油 じゃがいも ココナッツ カレールウ	
666 31.3 25.4 2.8		654 27.8 17.7 2.4		669 26.1 20.7 2.3		686 28.3 18.6 3.1		658 26.4 19.6 2.7	
890 35.1 33.0 3.1		691 32.4 19.6 3.0		732 30.6 23.6 3.1		760 35.2 21.1 3.4		754 28.5 20.2 2.7	
13		14		15		16		17	
やさいとぶたにくの くろずいため とりにくの しおこうじやき		やさいの チャプチェ ユーリンチー		きんぴら ごぼう さばのみそに		もち クリームアイス チキンとキャベツの サラダ パック ケチャップ		1学期 終業式	
 ごはん		 ごはん		 ごはん		 かぼちゃの ポタージュ		 かぼちゃの ポタージュ	
 しみどうふの みそしる		 チンゲンサイの スープ		 なつやさいの みそしる		 コッペパン		 かぼちゃの ポタージュ	
牛乳 鶏肉 豚肉 凍み豆腐 みそ 麴		牛乳 鶏肉 豚肉 木綿豆腐		牛乳 さば さつま揚げ 鶏肉 油揚げ みそ		牛乳 ベーコン クリーム ウインナー チキン		牛乳 ヨーグルト チキンフライ	
玉葱 にんじん たけのこ さやえんどう こまつな ねぎ		ねぎ しょうが 赤パプリカ ビーマン キャベツ 玉葱 にんにく チンゲンサイ にんじん 干し椎茸		にんじん れんこん ごぼう ねぎ 玉葱 なす		玉葱 キャベツ かぼちゃ とうもろこし パセリ にんじん		たまねぎ にんじん トマト みかん パイン もも	
米 強化米 油 三温糖 じゃがいも		米 かたくり粉 油 三温糖 はるさめ ごま油 強化米		米 強化米 油 三温糖 ごま		コッペパン バター もちクリームアイス エッグフリーマヨネーズ 米粉		米 強化米 油 じゃがいも ココナッツ カレールウ	
631 28.5 21.1 2.3		682 27.8 25.2 2.1		663 29.6 25.8 2.2		712 32.7 36.5 2.5		658 26.4 19.6 2.7	
751 31.1 23.8 2.5		812 32.3 28.6 2.5		792 35.1 30.1 2.6		797 36.4 38.5 3.0		754 28.5 20.2 2.7	
24		25		26		27		28	
8月 2学期 始業式		オニオン スープ ツナサカタ チキンライス		ひじきの いためもの あかうおの つけやき		ももジャム ブロッコリー チーズあえ ポークハムカツ しょうパン ミネストローネ		なすの いためもの だいこんおろし ハンバーグ	
 ごはん		 ごはん		 ごはん		 しょうパン		 ごはん	
 しみどうふの みそしる		 チンゲンサイの スープ		 なつやさいの みそしる		 かぼちゃの ポタージュ		 かぼちゃの ポタージュ	
牛乳 ツナ ベーコン		牛乳 ツナ ベーコン		牛乳 赤魚 ひじき 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐		牛乳 ベーコン ポークハムカツ チーズ		牛乳 豚肉 みそ 油揚げ みそ ハンバーグ	
キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 とうもろこし えのきたけ パセリ パプリカ		キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 とうもろこし えのきたけ パセリ パプリカ		にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ 干し椎茸		ブロッコリー キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト		だいこん なす 玉葱 にんじん きやいんげん しょうが こまつな にんにく	
米 強化米 三温糖 油 エッグフリーマヨネーズ		米 強化米 三温糖 油 エッグフリーマヨネーズ		米 強化米 三温糖 かたくり粉 しらたき 油 さといも		食パン 三温糖 じゃがいも シェルマカロニ エッグフリーマヨネーズ 油 ももジャム		米 強化米 三温糖 油	
672 24.4 22.7 2.1		672 24.4 22.7 2.1		651 24.6 20.1 1.8		684 29.1 22.3 2.8		627 26.5 21.4 2.4	
732 27.8 25.7 2.8		732 27.8 25.7 2.8		715 35.1 20.9 2.0		705 31.8 27.7 3.2		730 32.9 24.4 2.8	
31		7.8月に使用予定の 地場産物を含む福島 県産食材は、「もや し・なす・きゅう り・玉ねぎ・じゃが 芋・ピーマン・み そ」です。		食べる内容を 考えよう		食べる量を 考えよう		時間を決めて 食べよう	
～ふくしま 旬の食材献立～ ヨーグルト はるさめ サラダ なつやさいの カレーライス		～ふくしま 旬の食材献立～ ヨーグルト はるさめ サラダ なつやさいの カレーライス		食べる内容を 考えよう		食べる量を 考えよう		時間を決めて 食べよう	
 ごはん		 ごはん		 ごはん		 しょうパン		 ごはん	
 しみどうふの みそしる		 チンゲンサイの スープ		 なつやさいの みそしる		 かぼちゃの ポタージュ		 かぼちゃの ポタージュ	
牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ロースハム ヨーグルト		牛乳 豚肉 脱脂粉乳 ロースハム ヨーグルト		牛乳 赤魚 ひじき 油揚げ 鶏肉 木綿豆腐		牛乳 ベーコン ポークハムカツ チーズ		牛乳 豚肉 みそ 油揚げ みそ ハンバーグ	
玉葱 にんじん なす ビーマン トマト もやし きゅうり にんにく しょうが		玉葱 にんじん なす ビーマン トマト もやし きゅうり にんにく しょうが		にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ 干し椎茸		ブロッコリー キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム トマト		だいこん なす 玉葱 にんじん きやいんげん しょうが こまつな にんにく	
米 強化米 油 じゃがいも カレールウ はるさめ ごま油 三温糖 ごま		米 強化米 油 じゃがいも カレールウ はるさめ ごま油 三温糖 ごま		米 強化米 三温糖 かたくり粉 しらたき 油 さといも		食パン 三温糖 じゃがいも シェルマカロニ エッグフリーマヨネーズ 油 ももジャム		米 強化米 三温糖 油	
685 24.7 20.4 3.0		685 24.7 20.4 3.0		651 24.6 20.1 1.8		684 29.1 22.3 2.8		627 26.5 21.4 2.4	
795 27.8 22.5 3.4		795 27.8 22.5 3.4		715 35.1 20.9 2.0		705 31.8 27.7 3.2		730 32.9 24.4 2.8	
※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。		※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。		食べる内容を 考えよう		食べる量を 考えよう		時間を決めて 食べよう	
食べる内容を 考えよう		食べる量を 考えよう		時間を決めて 食べよう		おやつ かんがえ よう		おやつ かんがえ よう	