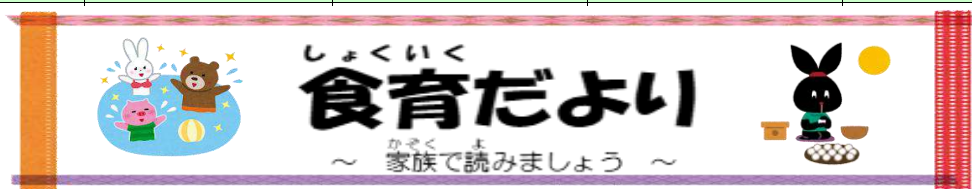


2026年 8・9月 こんだてよていひょう①



曜日	月	火	水	木	金
	25 日	26 日	27 日	28 日	
エネルギー	601 kcal	586 kcal	631 kcal	597 kcal	
食塩相当量	1.8 g	1.9 g	2.6 g	1.8 g	
献立と配膳の図	自分でコントロールしよう 体内時計 人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っている状態です。体内時計を正常に動かすには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。	てづくり ココアプリン ぶたにくの スタミナどん なつやさいのみぞしる	せんざい ポテトサラダ チーズ タッカルビ ごはん わかめスープ	なし / かいどう サラダ ハヤシライス	じゃこ サラダ だるの やくみソース かけ ごはん ごんざいの ごしる
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ハム わかめ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	ぎゅうにゅう たら ちりめんじゃこ とうふ ぶたにく だいず	
きいろの食品	ごはん はつがげんまい あぶら さとう プリン	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	
みどりの食品	たまねぎ もやし にんじん にかぼちゃ なす とうがん	にんじん きゅうり ねぎ えのきだけ もやし	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり なし	ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん ごぼう こまつな	

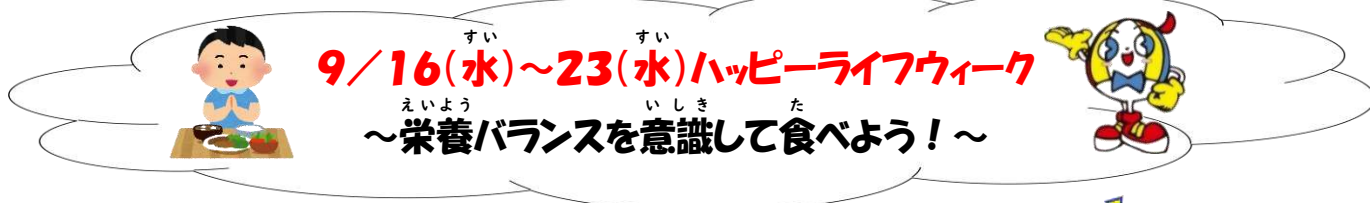


毎月19日は
「食育の日」



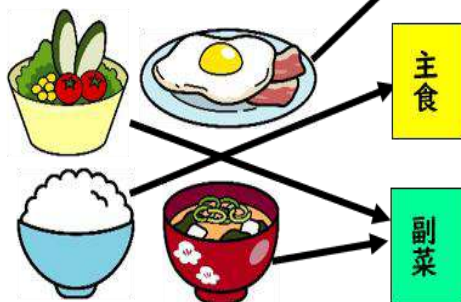
<今月の給食目標> バランスのよい食事をしよう

まいにちげんき す はやお はやね しよく た せいかつ たいせい
毎日元気に過ごすには、早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。
ハッピーライフウィークで、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



朝食のポイント!

主食とおかずを組み合わせると
バランスよく食べましょう。

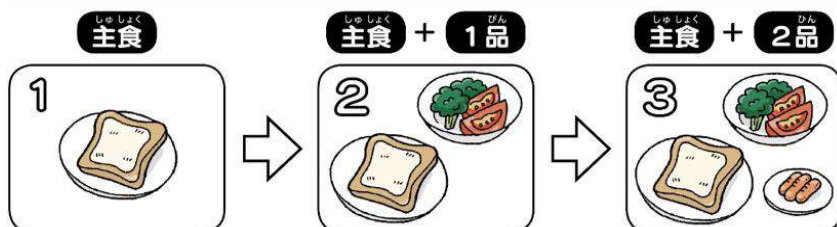


体のスイッチ
朝食は、睡眠中に不足したエネルギーや栄養素を補給することができるので、午前中に元気に活動するための力になります。

脳のスイッチ
ごはんやパンに含まれている炭水化物は、体内でブドウ糖に分解され、脳のエネルギー源になります。

おなかのスイッチ
体は、朝食をとると、腸が動いてうんちがしたくなるような仕組みになっています。朝食をとってうんちを出しましょう。

バランスよい
朝食で3つの
スイッチオン



主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉や魚、卵などのおかずを追加し、少しずつステップアップしていきましょう。



2026年8・9月 こんだてよていひょう②



曜日	月	火	水	木	金
	31 日	1 日	2 日	3 日 5年なし	4 日 5年なし
エネルギー 食塩相当量	628 kcal 1.7 g	599 kcal 2 g	654 kcal 2.7 g	629 kcal 2 g	631 kcal 2 g
献立と 配膳の図	れいとうみかん ロコモ どん ほうれんそうと たまごの スープ	キンジャオ ロース ごはん ぎょうざ2こ みそ わんだんスープ	ココア どろむしパン もやし ナムル ゆでちゃんめん わかめ ラーメンスープ	はるさめの いためもの いかフライ ごはん キムチ とんじり	れんこん きんぴら てづくり ぎせいどうふ だいごいり わかめごはん あおな みどろ
あかの食品	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ たまご ベーコン	ぎゅうにゅう きょうざ ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう ぶたにく なると わかめ たまご こうやどうふ	ぎゅうにゅう いか ぶたにく どうふ	ぎゅうにゅう わかめ だいす とりにく たまご とろふ さつまあげ なまあげ ひじき
さいの食品	ごはん はつがげんまい はんこ じゃがいも	ごはん さとう あぶら わんだん	めん あぶら ごま むしパン さとう	ごはん あぶら はるさめ ごま じゃがいも さとう	ごはん はつがげんまい あぶら さとう ごま じゃがいも
みどりの食品	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん マッシュルーム エリンギ レタス ほうれんそう みかん	ピーマン たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな もやし ねぎ	きくらげ ねぎ こまつな にんじん たけのこ もやし きりほしだいこん	にんじん たまねぎ にら きくらげ たけのこ はくさいキムチ こほう だいこん ねぎ こまつな	にんじん ねぎ こほう れんこん さいいんげん だいこん こまつな
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
エネルギー 食塩相当量	628 kcal 2 g	598 kcal 2.1 g	600 kcal 2 g	625 kcal 2 g	598 kcal 2.4 g
献立と 配膳の図	ごまびたし たらとだいず のあまからに ごはん ほうれんそうの ふわふわスープ	ペペロン ソテー ごまきなご トースト ミートボールの トマトに	カレー さんびら さんぞくやき ごはん あさりの みどろ	ひじきとあおな のじゃこサラダ シャキシャキ そばうどん たまごいり ちゃんか コーンスープ	ツナわかめ サラダ てづくり ミートグラタン コーン ライス ポテト スープ
あかの食品	ぎゅうにゅう だいす たら とりにく たまご	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく ウィンナー	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あさり とろふ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ひじき ちりめんじゃこ とりにく	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく チーズ ぶたにく わかめ ツナ ベーコン
さいの食品	ごはん じゃがいも あぶら さとう	パン はちみつ さとう ごま じゃがいも マーガリン あぶら	ごはん さとう あぶら じゃがいも	ごはん あぶら さとう ごま	ごはん パター さとう じゃいも
みどりの食品	こまつな もやし にんじん コーン ほうれんそう たまねぎ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれんそう トマト キャベツ エリンギ ブロッコリー コーン	にんじん ピーマン こほう えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	たまねぎ きりほしだいこん こまつな ほうれんそう キャベツ にんじん ねぎ コーン	コーン にんじん たまねぎ なす キャベツ きゅうり マッシュルーム パセリ
	14 日	15 日 お月見こんだて	16 日	17 日	18 日 食育の日
エネルギー 食塩相当量	600 kcal 2.1 g	664 kcal 2 g	652 kcal 3.0 g	615 kcal 2.2 g	615 kcal 2.0 g
献立と 配膳の図	じゃがチース あじの こうみソースかけ ごはん やさしいたばけ みどろ	のりずあえ さといも コロケ ごまゆかり ごはん おつきみ すましじり	れいしゅう サラダ キスでんぱら やさいかきあげ ひやしうどん めんつゆ	こまつ ナムル あつやき たまご ごはん キムチ にくじゃが	日本の味巡り～滋賀県～ うめじこ あえ ししゃも フライ しゅうめし じゅんじゅん
あかの食品	ぎゅうにゅう あじ ベーコン ぶたにく あぶらあげ チーズ	ぎゅうにゅう コロケ ツナ ぶたにく かまぼこ のり	ぎゅうにゅう きす ぶたにく	ぎゅうにゅう たまご ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ししゃも ちりめんじゃこ ぶたにく どうふ
さいの食品	ごはん さとう ごま じゃがいも バター	ごはん ごま あぶら おつきみだんこ はるさめ さとう	めん あぶら さとう	ごはん あぶら ごま じゃがいも さとう	ごはん はつがげんまい あぶら さとう
みどりの食品	たまねぎ パセリ キャベツ こほう だいこん にんじん ねぎ こまつな	こまつな もやし にんじん たけのこ えのきたけ こほう	やさいかきあげ もやし キャベツ にんじん きゅうり レモン	こまつな もやし にんじん はくさいキムチ たまねぎ さいいんげん	にんじん こほう えだまめ きゅうり こまつな もやし はくさい えのきたけ ねぎ
	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日
エネルギー 食塩相当量				604 kcal 1.4 g	624 kcal 1.8 g
献立と 配膳の図	敬老の日 敬愛の日	国民の休日 国民の日	秋分の日 秋分の日	てづくりフルールワイセリー レバーと ポテトの チリソース ごはん トマトと たまごの スープ	フルーツ ヨーグルト ふくじゅん つけ あえ ポークカレー
あかの食品				ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ ベーコン たまご	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト
さいの食品				ごはん じゃがいも あぶら せりー	ごはん はつがげんまい じゃがいも あぶら ごま さとう せりー
みどりの食品				ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ トマト たけのこ にんじん	たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり もも みかん パイナップル
	28 日	29 日 6年なし	30 日	保護者のみなさまへ 給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが 給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れ かかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いいたします。 洗濯 アイロンがけ ボタンつけ	
エネルギー 食塩相当量	609 kcal 1.2 g	626 kcal 2 g	641 kcal 1.9 g		
献立と 配膳の図	なし かんてん の ちゃんかサラダ マーボーあつあげどん	ごまツナ サラダ メルルーサ のみどろ ごはん とうがんの みどろ	ごんごん スナック さしほしだいこん のみどろ あおむぎめん かけじり		
あかの食品	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう メルルーサ ツナ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ちりめんじゃこ だいす あおのり		
さいの食品	ごはん はつがげんまい あぶら さとう ごま	ごはん マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	めん さとう ごま さつまいも あぶら		
みどりの食品	にんじん ねぎ にら たけのこ しいたけ きくらげ もやし こまつな なし	たまねぎ コーン キャベツ にんじん こまつな とうがん ねぎ しめじ ほうれんそう パセリ	にんじん ほうれんそう なめこ こまつな えのきたけ たけのこ ねぎ こほう きりほしだいこん もやし れんこん		