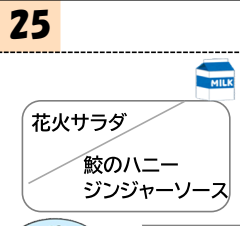
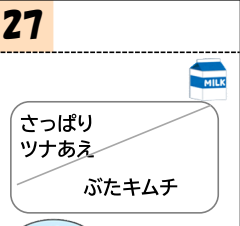
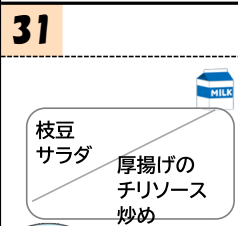
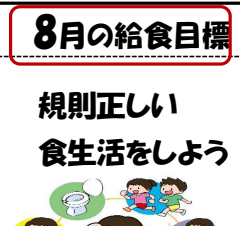


8月献立表（中学校）2026. 8 南魚沼市学校給食センター

月	火	水	木	金
 しっかり水分補給を	25  花火サラダ 鮫のハニー ジンジャーソース にら玉 みそ汁	26  枝豆 丸なすと 南瓜の 肉みそかけ 豆腐と 小松菜の すまし汁	27  さっぱり ツナあえ ぶたキムチ あつあげと チンゲン サイのスープ	28  冷凍 みかん チーズ入り 風味 あえ キーマカレー （麦ご飯）
31  枝豆 サラダ 厚揚げの チリソース 炒め 鶏だんご 汁	8月の給食目標 規則正しい 食生活をしよう 	 冷たいものの食べ過ぎに 気をつけよう 冷たい物の食べ過ぎは、胃腸の働きを 弱らせて、食欲が落ちてしまいます。 食事の量が減るとエネルギーや栄養素 の摂取量も減り、夏バテを起 こしやす くなります。		

* 献立は都合により、変更となる場合がありますのでご了承ください。

〔 8月使用食材表 〕

日	献立名	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量 家で補って ほしい食品
25 火	牛乳 ご飯 鮫のハニージンジャーソース 花火サラダ にら玉みそ汁	こしひかり、あぶらはちみつ、片栗粉 さとう、ごまあぶら ごま、じゃがいも	牛乳、鮫、かまぼこ 卵、大豆ペースト みそ	レモン、いとうり きゅうり、にんじん たまねぎ、えのきたけ にら、レモン	682 kcal 31.8 g 15.6 g 2.7 g 海藻類
26 水	牛乳 ご飯 丸なすと南瓜の肉みそかけ 枝豆 豆腐と小松菜のすまし汁	こしひかり、油、砂糖 片栗粉	豚肉、大豆ミート、みそ 豆腐、かまぼこ、牛乳	なす、南瓜、玉ねぎ 枝豆、にんじん、小松菜 しいたけ、たけのこ	735 kcal 29.9 g 20.4 g 2.4 g 芋類
27 木	牛乳 ご飯 豚キムチ さっぱりツナあえ 厚揚げとチンゲンサイのスープ	こしひかり、はるさめ 油、砂糖、ごま油 片栗粉	牛乳、豚肉、ツナ 生揚げ	白菜、大根、にんにく 生姜、にんじん、ねぎ 玉ねぎ、きゅうり キャベツ、コーン レモン、チンゲンサイ しいたけ	793 kcal 27.5 g 32 g 3.1 g 果物類
28 金	牛乳 麦ご飯 キーマカレー チーズ入り風味あえ 冷凍みかん	こしひかり、おおむぎ 油、カレールウ、砂糖	鶏肉、大豆クラッシュ チーズ、牛乳	大根、なす、にんじん 蓮根、生姜、しその実 玉ねぎ、エリンギ ピーマン、ダイストマト キャベツ、きゅうり みかん	797 kcal 27.6 g 22.8 g 3.3 g 魚介類
31 月	牛乳 ご飯 厚揚げのチリソース炒め 枝豆サラダ とり団子汁	こしひかり、油、砂糖 片栗粉、パン粉 でん粉	牛乳、鶏肉、厚揚げ	玉ねぎ、キャベツ きゅうり、枝豆、コーン にんじん、大根 チンゲンサイ、ねぎ	706 kcal 24.8 g 21.4 g 2.1 g きのこ類