



8・9月よていにんだてひょう



目標：食事と健康について知ろう

平鹿学校給食センター 令和8年

月	火	水	木	金
8.9月の一平均栄養摂取量 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小学校 641 25.7 中学校 809 31.5 	8/25 ごはん 牛乳 とり肉のからあげ ブロッコリーのサラダ ぶりのみそ汁	8/26 ごはん 牛乳 さけの塩焼き 五目きんぴら みそちゃんこ汁	8/27 麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー ぶくじんあえ フロースンヨーグルト(レモン味)	8/28 コッペパン・チョコクリーム 牛乳 ハーブチキン イタリアンサラダ コーンスープ
8/31	1	2	3	4
ごはん 牛乳 とんかつのみそだれかけ マヨおなかあえ キャベツのみそ汁	ごはん 牛乳 いわしのカレーしょうゆ煮 大豆入りひじき炒め とり汁	ごはん 牛乳 和風ハンバーグ はなはなサラダ ズッキーニ入りスープ	冷やしそうめん (パックめんつゆ) 牛乳 手作り串なしアメリカンドッグ ごぼうサラダ 冷やしパイン	ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き 切り干し大根のスパイシー炒め 絹揚げのみそ汁
7	8	9	10	11
ごはん 牛乳 あ揚げぶた肉の香味ソースかけ やさい炒め もずくのみそ汁	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ごまあえ つみれ汁 味付きのり	ごはん 牛乳 ジャンボ揚げぎょうざ ぶたバラキムチ大根 もやしスープ	麦ごはん 牛乳 シーフードカレー やみつききゅうり ぶくじんづけ 元気ヨーグルト	まるパン・いちごジャム 牛乳 ツナとポテトのチーズ焼き 花野菜サラダ トマトスープ
14	15	16	17	18
わかめごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 アーモンド入りおひたし かみなり汁 なし梨ゼリー	ごはん 牛乳 まぐろカツ ★塩こうじの五宝菜 まいたけのすまし汁	ごはん 牛乳 さんまの紅葉煮 とりそぼろれんこん きざみ麩のみそ汁 シャインマスカット(2個)	塩ラーメン 牛乳 中華パオズ かに風味サラダ	ごはん 牛乳 とり肉の青じそ焼き ごま入りいそべあえ 根菜のみそ汁
21	22	23	24	25
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ごはん 牛乳 セルフビビンバ丼 (肉の真・野菜の真) ワンタンスープ 黒糖ビーンズ	米粉パン 牛乳 目玉焼き風オムレツ や焼きそば かぶのスープ
28	29	30	パソコン・スマホで献立チェック！ 給食の写真も載っています。 「こんにちは！平鹿」または スマホからのアクセスは こちらから！	
ごはん 牛乳 とり肉のみそ焼き 五目ひじき炒め すましなめこ汁	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 梅こんぶあえ さつま汁	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ぶくじんあえ まる丸むきみかん		

※食材調達などの都合により、献立を変更する場合があります。

★印は今月の横手市統一料理です。

長い休みの後は、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑で夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に過ごすために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

