

令和8年度 8月の献立表(中学校・支援学校)

須坂市学校給食センター

TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	脂質 (g)
					血や筋肉になる	体の調子を整える	熱や力になる					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
24	月	ご飯	○	もずくとわかめのみそ汁 あじのごまだれかけ もやしとさつま揚げの和え物	豆腐 油揚げ みそ あじ さつま揚げ	牛乳 もずく わかめ	人参 小松菜	白菜 長ねぎ もやし	ご飯 砂糖 でん粉	米油 ごま	今日から2学期が始まります。 休み明けでも暑が進むように、 「あじのごまだれかけ」にしま す。少しずつ食欲をもどしてい きましょう。	エネルギー 730	脂質 20.0
25	火	コッペパン	○	夏野菜のポトフ 鶏肉のレモンあえ コールスローサラダ	ウィンナー 鶏肉	牛乳	人参 トマト かぼちゃ	玉葱 コーン キャベツ ズッキーニ レモン果汁	コッペパン でん粉 砂糖	米油	今が旬の夏野菜をふんだんに 使った、「夏野菜のポトフ」を いただきます。ズッキーニやか ぼちゃ、トマトを使って、見た 目もおいしくなるように仕上げ ます。	エネルギー 773	脂質 24.3
26	水	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 三色そぼろ コロコロきゅうり	竹輪 みそ 鶏肉 卵	牛乳 わかめ	人参	玉葱 生姜 長ねぎ 枝豆 きゅうり	ご飯 砂糖 じゃが芋	ごま油	まだまだ気温の高い季節が続 きますがエネルギー不足には注 意しましょう。「三色そぼろ」 と一緒にご飯を食べて脳に栄養 を届けましょう。	エネルギー 705	脂質 14.7
27	木	コッペパン	○	《地域を味わう日》 ブルーン 白菜とコーンのスープ ハンバーグバーベキューソース 大根と糸寒天のサラダ	鶏肉 かまぼこ ハンバーグ	牛乳 寒天	人参 コーン 白菜・レモン果汁 すりおろしりんご・長ねぎ 大根・きゅうり・ブルーン	玉葱・にんにく 白菜・レモン果汁	コッペパン 砂糖	米油	寒天には、食物繊維が豊富に ふくまれています。食物繊維は、 おなかの調子を整えてくれる 栄養素です。また、須坂市産の ブルーンを予定しています	エネルギー 733	脂質 23.6
28	金	ご飯	○	《かみかみすざかっ子の日》 甘シャキエのきのみそ汁 ししゃもの磯辺揚げ 2尾 切干大根と昆布のかみかみあえ	みそ 油揚げ ししゃも	牛乳 塩昆布	人参 小松菜	玉葱・大根 甘シャキエのき 白菜・もやし 切干大根	ご飯 砂糖	米油 ごま	今月のかみかみメニューは「し しゃもの磯辺揚げ」と「切り干 し大根と昆布のかみかみあえ」 です。「ひとくち30回」を意識 できるといいですね。	エネルギー 745	脂質 25.7
31	月	ご飯	○	《暑さを吹き飛ばせ！献立》 ポテトボールスープ タコライスの具（タコミート） タコライスの具（生野菜）	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	人参 パプリカ	玉葱 白菜 レタス にんにく	ご飯 じゃがいも でん粉 砂糖	米油 ボール	ご飯に「タコミート」と生野菜 をのせて「タコライス」にしま しょう。タコミートのスパイス の香りで食欲がわきます。しっ かり食べて暑さを吹き飛ばしま しょう。	エネルギー 781	脂質 23.1
												たんぱく質 30.1	食塩相当量 3.1

※ 今月の学校給食費の口座振替日 8月31日（月）です。

毎日の給食をホームページで公開しています。

須坂市HP>「毎日の給食とおたより」

または、右記の二次元コードを読み取りぜひご覧ください。



夏休みが終わりに近づいたら

8月のお盆を過ぎると、楽しかった夏休みもそろそろおしまい。休み中ののんびり気分だった生活を、
下の4つのポイントをチェックしながら、少しずつ元のペースにもどしていきましょう。

朝は決まった
時間に起きる

朝ごはんを
しっかり食べる

寝る直前に
食べるのを
やめる

夜ふかしを
ひかえ、
決まった
時間に寝る