



# 8月の予定献立表・ 詳細献立表



学校給食摂取基準  
○エネルギー 650kcal (小学生)  
○エネルギー 830kcal (中学生)  
○たんぱく質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の13~20%  
○脂質 (小中共通)  
摂取エネルギー全体の20~30%

材料、その他の都合により献立を変更することがあります。



熱中症予防

4つのポイント



どんなことに  
気をつける？

① をさける

② をさける

③ と ほ給

④ を整える



献立名

26(金)

さばのねぎみそ焼き

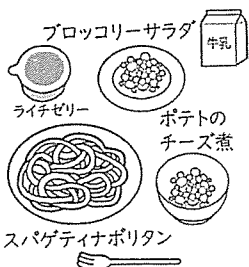


きんぴらごぼう



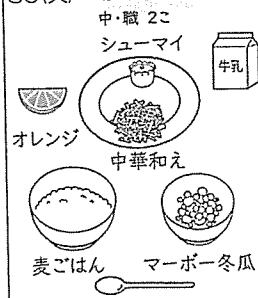
麦ごはん かきたま汁

29(月)

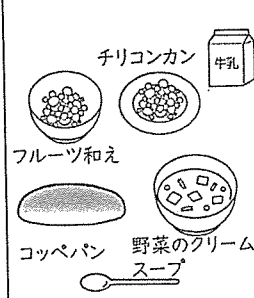


30(火)

幼・小 1に  
中・職 2に



31(水)



★答え★

①暑さを避ける ②日差しを避ける  
③水分と塩分ほ給 ④体調を整える

しっかりと睡眠をとり、必  
ず朝ごはんを食べること、こ  
まめな水分ほ給が大切です！

体調を整え、こまめな水分補給を

| 日<br>/<br>曜日 | 献立名        | 3つのグループ                              |                                     |                                  | 調味料・だしなど                                           |
|--------------|------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------|
|              |            | 赤<br>おもに血・肉・骨となる<br>1・2群 (たんぱく質・無機質) | 緑<br>おもに体の調子を整える<br>3・4群 (ビタミン・無機質) | 黄<br>おもに力や熱となる<br>5・6群 (炭水化物・脂質) |                                                    |
| 26<br>金      | 麦ごはん       |                                      |                                     | 米、麦                              |                                                    |
|              | かきたま汁      | 卵、豆腐                                 | 冬瓜、小松菜、えのき                          | でん粉                              | しょうゆ、かつおだし                                         |
|              | さばのねぎみそ焼き  | さば、赤みそ                               | しょうが、長ねぎ                            | 三温糖、ごま油                          | 料理酒、しょうゆ、みりん                                       |
|              | きんぴらごぼう    | 鶏肉                                   | ごぼう、にんじん、こんにゃく                      | 三温糖、ごめサラダ油                       | しょうゆ、みりん、かつおだし                                     |
| 29<br>月      | スパゲティナポリタン | ウインナー (豚肉)                           | にんじん、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム               | スパゲティ、ごめサラダ油                     | ケチャップ                                              |
|              | ポテトのチーズ煮   | ベーコン (豚肉)、チーズ (乳)                    | パセリ                                 | じゃがいも、バター                        | チキンブイヨン (鶏肉)                                       |
|              | ブロッコリーサラダ  |                                      | ブロッコリー、キャベツ、コーン                     |                                  | 塩ドレッシング (大豆、ごま)                                    |
|              | ライチゼリー     |                                      |                                     | ライチゼリー                           |                                                    |
| 30<br>火      | 麦ごはん       |                                      |                                     | 米、麦                              |                                                    |
|              | マーボー冬瓜     | 豆腐、豚ひき肉、豚レバー                         | 冬瓜、にんじん、玉ねぎ、にら、にんにく、しょうが            | ごま油、でん粉                          | テンメンジャン (小麦、大豆、ごま)、豆板醤、中華ペース (小麦、大豆、牛肉、豚肉、ゼラチン、ごま) |
|              | シューマイ      | シューマイ (小麦、大豆、鶏肉、豚肉)                  |                                     |                                  |                                                    |
|              | 中華和え       | ツナ                                   | きゅうり、もやし、ごま油、にんにく                   | ごま油、白ごま、三温糖                      | しょうゆ、酢                                             |
|              | オレンジ       |                                      | オレンジ                                |                                  |                                                    |
| 31<br>水      | コッペパン      |                                      |                                     | コッペパン (小麦、乳、大豆)                  |                                                    |
|              | 野菜のクリームスープ | 鶏肉、牛乳                                | キャベツ、玉ねぎ、にんじん、かぼちゃ、いんげん             | 小麦粉、バター                          | チキンコンソメ (乳、小麦、鶏肉、大豆)                               |
|              | チリコンカン     | 豚ひき肉、レッドキドニー、大豆                      | トマト缶、玉ねぎ、にんにく                       | ごめサラダ油、小麦粉                       | ケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、チリパウダー                         |
|              | フルーツ和え     |                                      | 黄桃缶、パイナップル、レーズン                     | ブロックゼリー (もも、りんご)                 |                                                    |

※予定詳細献立表は、食品表示法に定められている28品目(乳・卵・小麦・そば・ピーナッツ・えび・かに・あわび・いか・いくら・オレンジ・キウイフルーツ・牛肉・くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉・まつたけ・もも・やまいち・りんご・ゼラチン・バナナ・ごま・カシューナッツ・アーモンド)の表示をしています。

※揚げ油(大豆)は、揚げ調理で複数回の調理に使用しています。

※もやし・枝豆・あお豆の原料は、大豆です。

※もずく・あおさ・のり等の海藻類や、アサリ等の小魚類には、いか・えび・かにの稚魚が混入していることがあります。

よく使用する調味料のアレルギーの一覧

①醤油、薄口醤油(小麦・大豆) ②酢・特濃酢・ワインビネガー(小麦) ③ウスターソース(大豆・りんご) ④カレールウ(小麦・大豆・牛肉・鶏肉)

⑤豆腐・豆乳・おから・赤みそ・白みそ・麦みそ・甘口みそ・油あげ・厚揚げ・大豆油(大豆)

⑥デミグラスソース(小麦・鶏肉) ⑦マーガリン(乳・大豆) ⑧バター(乳) ⑨ごま油(ごま・大豆) ⑩ノンエッグマヨネーズ(大豆) ⑪鶏だし(鶏肉・卵) ⑫豚だし(豚肉)