

8・9月分学校給食予定献立表

献立目標：残暑に負けない食事をしよう

2026年 御前崎市学校給食センター

日 / 曜 日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	欠食校
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	ビタミンC・繊維		エネルギーたんぱく質 カルシウム
8/27 木	ごはん	米							第一小 浜岡東小 浜岡北小 御前崎小 白旗小 はまおか幼 こ
	きゅうにゅう				牛乳				
	ハンバーグオニオンソースがけ	砂糖 でん粉	菜種油	牛肉 豚肉 大豆			玉ねぎ にんにく レモン果汁	塩 かつお ありん しょうゆ りん ごしょう ごしょう	
	とうふとわかめのみそしる	じゃが芋		豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節	
28 金	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉かつお削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	せわれコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	きゅうにゅう				牛乳				
	チリコンカン	金時豆 レンズ豆	菜種油	豚肉 大豆		ピーマン	玉ねぎ にんにく	りんご ソース キャップ 塩 ごしょう かぶ	
31 月	ABCマカロニスープ	じゃが芋 マカロニ		ウィンナー		人参 パセリ	玉ねぎ	塩 しょうゆ コンソメ	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	コーンサラダ	砂糖	菜種油	鰹油漬け			とうもろこし きゅうり キャベツ	酢 塩 ごしょう	
	ターメリックライス	米			牛乳			ターメリック 塩	
	きゅうにゅう				牛乳				
9/1 火	ツナオムレツ	砂糖 小麦	油	卵 ツナ				酢 塩 鰹だし りんご かぶ	はまおか幼 北こ
	トマトチキンカレー		菜種油	鶏肉	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく とうもろこし しょうが りんご	りんご ソース キャップ 塩 ごしょう かぶ	
	フルーツミックスゼリー	砂糖		豆乳	寒天		パイナップル みかん もち りんご果汁 ぶどう果汁 もも果汁	酢 塩 ごしょう	
	きゅうにゅう				牛乳				
2 水	ごはん	米							北小
	きゅうにゅう				牛乳				
	ふたにくのしょうがいため	でん粉	菜種油	豚肉		人参 なら	しょうが にんにく 玉ねぎ	酢 しょうゆ みりん	
	さつまいのみそしる	さつま芋		油揚げ 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節	
3 木	キャベツときゅうりのこんぶあえ		ごま		塩昆布		キャベツ きゅうり	塩	北小4年
	わかめごはん	米 大麦 砂糖			わかめ			塩	
	きゅうにゅう				牛乳				
	あつやきたまご	砂糖	油	卵				酢 しょうゆ 塩 みりん	
4 金	にくじゃが	じゃが芋 砂糖	菜種油	豚肉		人参	玉ねぎ こんにやく グリーンピース	酢 しょうゆ みりん	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	ほうれんそうのごまあえ	砂糖	ごま				ほうれん草 キャベツ	しょうゆ	
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	
	きゅうにゅう				牛乳				
7 月	ソーセージのクチャップソースがけ	砂糖		ソーセージ				キャップ ソース	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	かぼちゃのスープに		菜種油	ベーコン		かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ エリンギ	りんご しょうゆ 塩 しょうゆ コンソメ	
	やきそばソテー	焼そばめん(小麦 もち)	菜種油	豚肉		人参 ビーマン	キャベツ	塩 ソース ごしょう	
	ごはん	米							
8 火	きゅうにゅう				牛乳				第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	くらはんべんのちやごろもあげ	砂糖 小麦粉	米油	鯖(さば) 鰹(いわし)			茶	塩	
	カレーなんばんじる		菜種油	豚肉 油揚げ	チーズ	人参	玉ねぎ しめじ 根深ねぎ りんご	酢 和風だし キャップ 塩 かぶ(小) 塩 キャップ ソース	
	おなかすっきりサラダ		菜種油				こんにやく キャベツ きゅうり	塩 酢 おろし	
9 水	ごはん	米							第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	きゅうにゅう				牛乳				
	トンテキ	でん粉 砂糖	菜種油	豚肉			にんにく	塩 しょうゆ ソース しょうゆ みりん	
	あつあけのみそしる			厚揚げ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ	だし用削り節	
10 木	こまつなのビーナッツあえ	砂糖	落花生			小松菜	もやし	しょうゆ	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	えだまめごはん	米 大麦					枝豆	塩 酒	
	きゅうにゅう				牛乳				
	マスのごまみそやき	砂糖	ごま	鰯(ます) みそ				塩 しょうゆ みりん 酒 しょうゆ 塩 だし用削り節 鰹だし	
宇 宙 の 日 献 立	さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐		人参 葉ねぎ	玉ねぎ 干ししいたけ	だし用削り節	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	ひじきのにもの	砂糖	菜種油	油揚げ ちくわ	ひじき	人参 さやいんげん	こんにやく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし	
	おぎごはん	米 大麦			牛乳				
	きゅうにゅう				牛乳				
宇 宙 の 日 献 立	えびしゅうまい	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	えび 鯖(たら)			玉ねぎ	塩 香辛料	第一小 浜岡東小 御前崎小 はまおか幼 北こ
	マーボーなす	砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	豚肉 大豆 豆腐 みそ		人参 葉ねぎ	しょうが にんにく なす 干ししいたけ	酢 しょうゆ しょうゆ 塩 中華だし しょうゆ	
	ほしがたせりーいりミックスフルーツ				杏仁豆腐	人参	みかん もち キウイフルーツ オレンジ果汁 みかん果汁 こんにやく		
	きゅうにゅう				牛乳				

日 / 曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フォーク・スプーン・ナイフ	欠食校 上・中・小・高 ※欠食校
		たんすいけいぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維			
11 金	マーガリンいりコッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング マーガリン		脱脂粉乳			塩	○	幼 463 19.0 小 637 25.4 中 804 30.4
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とりにくのパベーキューソースがけ	砂糖	菜種油	鶏肉			にんにく しょうが 玉ねぎ りんご レモン果汁	塩 こしょう クワ 塩 こしょう 酒 ケチャップ ソース		
	スコッチブロス	レンズ豆 押麦	オリーブ油	ベーコン		人参	セロリー 玉ねぎ キャベツ にんにく	塩 こしょう クワ カカオ チョコレート		
14 月	もやしサラダ					人参	もやし きゅうり	塩 ごまドレッシング	○	幼 472 17.6 小 596 22.7 中 735 27.1
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	とうふステーキのそぼろあんかけ	でん粉 砂糖	菜種油	豆腐 鶏肉			しょうが	しょうゆ みりん 酒		
15 火	かぼちゃのみそしる			豆腐 油揚げ みそ		かぼちゃ 栗ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節	○	幼 508 21.4 小 628 25.7 中 758 29.6
	ごもくきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	豚肉		さやいんげん	ごぼう こんにゃく	醤油 しょうゆ みりん 唐辛子		
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう にこみたまご			卵	牛乳			塩 しょうゆ みりん		
16 水	ポークカレー	じゃが芋	菜種油	豚肉	チーズ	人参	玉ねぎ にんにく しょうが りんご	塩 こしょう クワ カカオ チョコレート	○	幼 502 19.2 小 646 25.3 中 779 28.0
	ふくじんづけあえ						きゅうり キャベツ 福神漬け	塩		
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
17 木	ちくわのいそべあげ	小麦粉	米油	ちくわ	青のり				○	幼 467 20.8 小 597 26.7 中 723 32.5
	きしめんじる	きしめん(小麦)		鶏肉 油揚げ		人参 小松菜	玉ねぎ 干ししいたけ	しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし 酒		
	ぶたにくとキャベツのみそいため	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	豚肉 みそ			しょうが キャベツ もやし	しょうゆ みりん		
	ごはん	米								
18 金	ぎゅうにゅう				牛乳				○	幼 463 19.3 小 617 25.8 中 765 31.4
	ビビンバ	砂糖	菜種油	豚肉			干ししいたけ こんにゃく にんにく	酒 ケチャップ しょうゆ みりん		
	チゲスープ	でん粉		鶏肉 豆腐 卵 みそ		にら	根深ねぎ 白菜 えのきたけ 白菜キムチ(小麦 ごま)	ケチャップ 中華だし 塩 しょうゆ		
	もやしのナムル		ごま油 ごま			ほうれん草 人参	もやし	しょうゆ 塩		
24 木	まるがたスライスパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩	○	幼 519 20.2 小 677 26.7 中 846 32.3
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	しろみざかなフライ	パン粉 小麦粉 砂糖	米油	鰯				塩 こしょう ケチャップ ソース クワ 塩 こしょう 酒 かつお(小松菜) ソース		
	エリンギのポテトチャウダー	じゃが芋	オリーブ油	ベーコン	脱脂粉乳 生クリーム	人参 パセリ	エリンギ 玉ねぎ	塩 こしょう クワ カカオ チョコレート		
25 金	ごぼうサラダ	砂糖	ごま ソイグ マヨネーズ				ごぼう とうもろこし きゅうり	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	○	幼 490 18.1 小 614 23.0 中 759 28.0
	ごはん	米 大麦 砂糖	ごま油	鶏肉 油揚げ			とうもろこし	しょうゆ 酒 みりん		
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	えびいもコロッケ	えび芋 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉	油 米油	鶏肉 大豆			玉ねぎ	しょうゆ 塩 こしょう		
28 月	ごじる			鶏肉 豆腐 大豆 みそ		人参	大根 根深ねぎ	酒 だし用削り節	○	幼 469 19.8 小 593 25.5 中 723 30.6
	きゅうりとキャベツのひたひた	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり キャベツ	塩 しょうゆ 酢 唐辛子		
	じゅうごデザート	砂糖			寒天		みかん果汁 レモン果汁			
	コッペパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩		
29 火	りんごジャム	砂糖					りんご		○	幼 515 19.5 小 653 24.9 中 799 29.9
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	チーズオムレツ	砂糖	油	卵	チーズ			塩 酢		
	チキンピーズ	ひよこ豆 砂糖 黒あんとう豆 さいいんげん豆 じゃが芋	菜種油	鶏肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	クワ 塩 こしょう ケチャップ ソース チョコレート		
30 水	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 ソイグ マヨネーズ				とうもろこし キャベツ レモン果汁	塩 こしょう	○	幼 482 18.0 小 608 24.5 中 741 29.2
	ごはん	米								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
	いかのかりんあけ	でん粉 砂糖	米油	いか				しょうゆ 酒 みりん		
29 火	おおひら	里芋		鶏肉 油揚げ		人参	大根 れんこん 根深ねぎ	酒 しょうゆ 塩 だし用削り節	○	幼 482 18.0 小 608 24.5 中 741 29.2
	こまつなとしめじのレモンあえ	砂糖				小松菜	もやし しめじ レモン果汁	しょうゆ 和風だし 塩		
	むぎごはん	米 大麦								
	ぎゅうにゅう				牛乳					
30 水	おちやまめ	でん粉 砂糖	米油	大豆 きな粉			茶	塩	○	幼 515 19.5 小 653 24.9 中 799 29.9
	ゆめさきぎゅうハヤシシチュー	砂糖	菜種油	牛肉		トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース	クワ ソース かつお(小松菜) ケチャップ ドレッシング 塩 しょうゆ		
	ごまジャコサラダ		ごま		しらす干し		キャベツ きゅうり	しょうゆ		
	あかじそごはん	米 大麦 砂糖				赤しそ		塩		
30 水	ぎゅうにゅう				牛乳				○	幼 482 18.0 小 608 24.5 中 741 29.2
	アジフライ	パン粉 小麦粉	米油	鰯(あじ)				塩 こしょう		
	とんじる	里芋	ごま油	豚肉 豆腐 みそ		人参 栗ねぎ	玉ねぎ	だし用削り節		
	もやしとあお/パイアのいためもの	砂糖	菜種油	ベーコン		人参	もやし パイパイ	しょうゆ 和風だし 塩		

※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※加工品の右欄の（ ）には、アレルギー対応を実施している特定原材料・特定原材料に準ずるもの29品目を記載しています。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



毎日の給食写真や毎月の献立表を御前崎市のホームページに掲載しています。

スクールランチ 9月



夏休みは楽しく過ごせましたか？ 休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことはありませんか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

「生活リズム」乱れていませんか？



朝の過ごし方を見直してみよう



1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

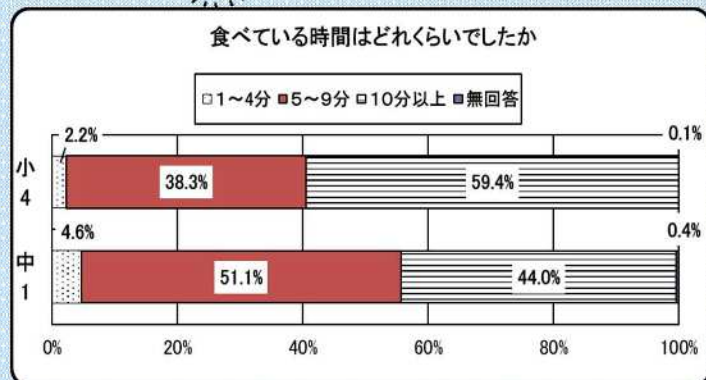


主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

小笠の食生活を考えよう



9月「朝食の時間を親子時間に」



小笠地区学校保健会 令和8年度食生活アンケート結果より

(対象：小4・中1 保護者 2774 名回答)

朝食は、“何を食べるか”と同じくらい“誰と食べるか”も大切です。できる日は、短時間でも親子で同じ食卓に座り、子どもの朝の様子を見守る時間にしてみましょう。

安心して食べられることで、朝からの元気や集中力が育ちます。

給食人気
メニュー

【きゅうりのひたひた】（4人分）

【材料】

- ・きゅうり 2本
- ・塩 少々
- ・砂糖 小さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・酢 大さじ1
- ・一味唐辛子 少々
- ・ごま油 小さじ1
- ・かつお節 2g

【作り方】

- ①きゅうりは1cmの輪切りに切る。
- ②調味料を合わせて混ぜておく。
- ③きゅうりはさっとボイルして水冷し、冷やしておく。
- ④きゅうりを②の調味料につけておく。
- ⑤食べる直前にかつお節を和える。

※キャベツや子メロンなど、きゅうり以外の野菜で作っても、おいしいです。

給食を知る！

ワクワク探検ツアー

8月3日（月）、御前崎市学校給食センターで「ワクワク探検ツアー」が行われました。

市内の小学生の親子 24 組 61 名にご参加いただきました。当日は、衛生的な施設の見学や大きな釜での調理体験を行い、学校給食がどのように作られているか、学校給食への理解を深める機会になりました。ご参加ありがとうございました。

