



2024年8月献立表

小学校
3・4年

中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	
26 月	牛乳 ごはん 冬瓜のスープ ドライカレー アセロラゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉	米 油 ゼリー	とうがん たまねぎ にんじん コーン パセリ マッシュルーム えだまめ にんにく しょうが	621 20.7	724 23.6
27 火	牛乳 コッペパン フルーツポンチ スティックドッグ ポイルきやべつ 1食ケチャップ	牛乳 牛肉 とり肉 豚肉	コッペパン 白玉だんご カクテルゼリー 砂糖	もも パイン ナタデココ みかん りんご缶 きゃべつ	641 22.2	766 25.1
28 水	牛乳 ごはん マーボーなす豆腐 ナムル	牛乳 とうふ 豚肉 麦みそ ささみ	米 油 ごま油 でんぷん 砂糖	にんじん たまねぎ なす ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 もやし	601 26.6	710 30.6
29 木	牛乳 ミルクパン 水ぎょうざスープ とり肉のバーベキューソースかけ	牛乳 豚肉 かまぼこ とり肉	ミルクパン はるさめ 砂糖 でんぷん	チンゲンサイ もやし にんじん きくらげ ねぎ りんごピューレ レモン	605 29.4	752 35.2
30 金	牛乳 ごはん ハヤシライス グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ハム	米 油 ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン ブロッコリー	630 21.7	743 24.6

献立担当
河野



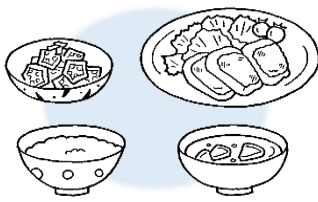
なつやす げんき ー 夏休みも元気にすごそう ー

すいぶん ほきゅう
こまめな水分補給
をしましょう



『のどがかわいた』と感じた時は、
すでに脱水 症状 が始まっていま
す。のどがかわく前に水分をとり
ましょう。

しょくじ
バランスのとれた食事
を心がけましょう



なるべく主食・おかず・汁物が
そろった食事をするように
しましょう。

しょくじ
あたたかい食事も
大切です



つめ 冷たいのみ物や、あっさりした
食べ物ばかりではなく、あたた
かいものも食べましょう。



献立表・給食レシピ・給食の写真をHPやInstagram
にのせています。ぜひ見てくださいね。



ホームページ Instagram