令和8年度

学校給食献立表　8/25～8/31

堀金学校給食センター

規則正しい食事をしよう

朝の光にはパワーがある!?

朝の光を浴びよう

人が持つ体内時計と１日24時間の周期にはずれがあります。これを調節するには朝の光を浴びることが大切です。
体内時計を正常に機能させるためにも、まずは、早起きをしてカーテンを開けて、朝の光を浴びるようにしましょう。

スマホ・ゲーム・テレビは

時間厳守！

睡眠不足にならないように決めた時間を守りましょう。

25日（火）　安曇野の日

ごはん / 牛乳

ありがとんキムチ

6	ひまわり油	1.5
1	豚肉ありがとん	46
	酒	1
4	はくさい	25
4	白菜キムチ	15
	うすくちしょうゆ	0.6
3	青ピーマン	5
2	粉寒天	0.65

はるさめサラダ

4	キャベツ	18
3	にんじん	5
4	きゅうり	8
5	はるさめ(マロニー)	4.5
1	ロースハム	8
4	ホールコーン	5
5	三温糖	0.8
	酢	2
	うすくちしょうゆ	2
6	ごま油	0.5

わかめスープ

1	鶏むね肉	10
4	えのきたけ	7
3	にんじん	8
4	玉ねぎ	20
	チキンブイヨン	4
	うすくちしょうゆ	4
2	カットわかめ	0.4
4	ねぎ	5

２学期の給食は安曇野の日からはじまります。地域のおいしい食材で、元気にスタートしましょう！

573kcal 26.7g 16.8g 282mg 1.9g
711kcal 32.7g 19.4g 302mg 2.6g

26日（水）

ごはん / 牛乳

ミートローフ

1	鶏ひき肉	22
1	豚ひき肉	25
4	オニオンソテー	12
4	野菜ミックス	10.5
1	絞り豆腐	8
6	ひまわり油	0.5
1	大豆フレーク	4
	天然塩	0.3
	黒こしょう	0.03
	トマトケチャップ	6.5
	中濃ソース	2.5
5	三温糖	0.5

グリーンサラダ

4	キャベツ	30
4	きゅうり	12
4	むきえだまめ	8
	酢	1.2
	天然塩	0.25
6	ひまわり油	1
	白こしょう	0.02

コンソメスープ

1	ウィンナー	10
	酒	1
3	にんじん	8
4	玉ねぎ	20
4	ぶなしめじ	5
	うすくちしょうゆ	2
	天然塩	0.4
	黒こしょう	0.02
3	チンゲンサイ	5

学校のリズムに体を戻していくかぎは朝ごはんです。まずは早く寝て、早めに起きて、朝ごはんを食べて登校しましょう。

589kcal 25.8g 21.2g 313mg 1.9g
754kcal 31.9g 25.3g 339mg 2.6g

27日（木）

冷やし中華めん ★小麦

牛乳

ししゃもフリッター

2	ししゃもフリッター★小麦	小2本
2	ししゃもフリッター★小麦	中3本
6	揚げ油（ひまわり油）	5

冷やし中華の具

4	きゅうり	15
4	もやし	25
3	にんじん	8
4	キャベツ	15
6	ごま油	1.2
1	ロースハム	18
1	★ほそ切りたまご	18
	冷やし中華のタレ	小50g　1袋
	冷やし中華のタレ	中60g　1袋

ミニトマト

3	ミニトマト	2こ

巨峰ゼリー

5	巨峰ゼリー　60g	1こ

今年は長野県が150周年ということで、記念デザインのゼリーです。これからも、長野県のおいしい食材や料理をみなさんに味わってもらう給食づくりを心がけていきます。

642kcal 27.0g 23.4g 4.7mg 3.3g
792kcal 33.9g 29.8g 482mg 3.9g

28日（金）　中1欠食

ごはん / 牛乳

豚肉と厚揚げのみそ炒め

6	ひまわり油	1
4	しょうが	0.4
1	豚もも肉	40
	酒	1
5	三温糖	1.5
4	玉ねぎ	25
1	堀金厚揚げ	30
	本みりん	1
	こいくちしょうゆ	1
1	常念みそ	2.5
3	青ピーマン	5
2	粉寒天	0.5

チーズ和え

4	きゅうり	10
4	キャベツ	30
3	にんじん	5
2	プロセスチーズ　★乳	8
	うすくちしょうゆ	1
	天然塩	0.05
	白こしょう	0.02

お麩のすまし汁

	かつおだし	2.5
4	だいこん	15
3	にんじん	10
4	えのきたけ	8
1	かまぼこ細切り	5
5	白玉ふ　★小麦	3
	うすくちしょうゆ	4
	酒	1
	本みりん	1
	天然塩	0.15
4	ねぎ	5

夏の汁ものは熱中症予防に加えて、エアコンや冷たい食べもの・飲みもので冷えすぎた身体を温めるので、夏バテ対策にもぴったりです。

597kcal 27.7g 19.2g 395mg 1.8g
746kcal 34.0g 22.7g 445mg 2.6g

31日（月）

ごはん / 牛乳

かごかますの香味焼き

1	かごかます　小50g	1切
1	かごかます　中70g	1切
4	にんにく	0.5
4	しょうが	0.5
	本みりん	1
5	三温糖	0.5
	こいくちしょうゆ	2.5
6	ごま油	1

のり酢和え

4	もやし	35
3	にんじん	5
4	きゅうり	10
	うすくちしょうゆ	2
	酢	1
2	きざみのり	0.5

豚汁

6	ひまわり油	1
1	豚もも肉	15
	酒	1
4	ごぼう	5
4	玉ねぎ	15
4	だいこん	15
3	にんじん	5
5	じゃがいも	15
5	つきこんにゃく	10
	本みりん	2
1	常念みそ	6.5
4	ねぎ	5
	煮干しだし	2

豚汁は人気メニューのひとつですが、具材が多く、実は手間がかかるメニューでもあります。いつもおいしく作ってくださる調理員さんに感謝です！

568kcal 28.0g 16.0g 331mg 2.0g
713kcal 35.1g 19.0g 365mg 2.5g

２学期も、安曇野産食材をたっぷり使ったおいしい給食づくりを行っていきます！

上段…小3・4年生　**下段…中学生** の栄養価です。
左から、**【エネルギー・たんぱく質・脂質・カルシウム・食塩相当量】**が記載されています。

給食費の口座引落日は
8月31日です。
ご協力よろしくお願いします。
※小学生は無償化のため、引き落としはありません。