

8月

学校給食献立表(保育園)

日 (曜)	こんだて	赤の食品	緑の食品	黄の食品	調味料その他
		体をつくる	体の調子をととのえる	エネルギーのもと	
21 (金)	ミートボールカレーライス	ミートボール(鶏・豚・大豆) 牛乳 生クリーム(乳)	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ りんご	精白米 強化米 精麦 ジャがいも 小麦粉 バター(乳) なたね油	カレー粉 パプリカ ローレル こしょう チャツネ ｸｽﾀｰｽﾞ ケチャップ 丸大豆醤油 コンソメ カレールウ (小麦・豚・鶏・大豆)
	フルーツゼリーあえ (あまおう&巨峰)		洋梨 パイン 巨峰ゼリー (ぶどう) あまおうゼリー (いちご)		
24 (月)	ポーク煮込み丼	ぶた肉	たまねぎ はくさい にんじん ぶなしめじ	精白米 強化米 つきこんにゃく 三温糖 なたね油	丸大豆醤油 みりん
	いかフライ	いかフライ (いか・小麦・大豆)		なたね油	
	ミニトマト (2こ) 美唄産		ミニトマト		
25 (火)	ミートソースパスタ	ぶた肉 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ	ｸｽﾀｰｽﾞ(小麦) なたね油 三温糖 バター(乳) オリーブ油	ケチャップ ｷｬﾌﾞﾍﾞｯｽﾞ 塩 こしょう
	コッペパン	コッペパン (小麦・乳・卵・大豆)			
	ポロニアステーキ	ポロニアステーキ(豚・鶏)			
	だいこん大根サラダ	チキンハム(鶏)	だいこん きゅうり ホールコーン	ごま油 白ごま 三温糖	酢 丸大豆醤油
26 (水)	ハッシュドビーフ	牛肉 牛乳 生クリーム(乳)	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ りんご セロリ トマトジュース	精白米 強化米 精麦 バター(乳) 小麦粉 なたね油	ローレル タイム こしょう ｵｰﾙﾊﾟｳｰﾙ コンソメ ｸｽﾀｰｽﾞ ハヤシルウ ケチャップ デミソース 赤ワイン
	ゆでとうきび 美唄産		とうきび		
27 (木)	美唄米粉のｸｳｯｻﾝ	ｸｳｯｻﾝ (小麦・乳・大豆)			
	ABCスープ	ベーコン(豚)	キャベツ にんじん えのきたけ ホールコーン しょうが パセリ	マカロニ(小麦) ごま油	ｷｬﾌﾞﾍﾞｯｽﾞ ｵｰﾙﾊﾟｳｰﾙ コンソメ 塩 こしょう
	マーマレードチキン	とり肉		マーマレード(オレンジ・いよかん・みかん)	塩 こしょう 白ワイン 丸大豆醤油
	ブロッコリーとツナのサラダ	ツナ	ブロッコリー たまねぎ	オリーブ油 三温糖	丸大豆醤油 酢 塩
	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー (シークワーサー)			
	ごはん			精白米 強化米	
28 (金)	キャベツのみそ汁	油揚げ(大豆)	キャベツ にんじん ねぎ		かつお節 みそ
	鮭メンチカツ	鮭メンチカツ (小麦・乳・鮭・大豆・豚)			
	ポテトサラダ	チキンハム(鶏)	きゅうり にんじん	じゃがいも マヨネーズ(大豆)	塩 こしょう
	ごはん			精白米 強化米	
31 (月)	鶏だんご汁	鶏団子ボール(豚・大豆・鶏・卵・小麦・魚肉) 豆腐(大豆) 油揚げ(大豆)	はくさい にんじん ねぎ しょうが	つきこんにゃく	酒 みそ かつお節 昆布 カツオエキス
	ソースとんカツ	ぶた肉 牛乳		小麦粉 パン粉(小麦) なたね油 三温糖	塩 こしょう 中濃ソース ｸｽﾀｰｽﾞ
	イタリアンサラダ		キャベツ きゅうり にんじん		ｲﾄﾘｱﾝﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ
	ごはん			精白米 強化米	

8月 平均栄養価		エネルギー		たんぱく質	脂質	塩分
		月平均 / 目標値				
	小	681Kcal/650Kcal	26.1g/21~32.5g	25.0g/14.4~21.7g	2.6g/2.0g	
	中	838Kcal/830Kcal	31.3g/27~41.5g	29.7g/18.4~27.7g	3.4g/2.5g	

※たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13~20%。 ※脂質は、摂取エネルギー全体の20~30%。

※給食の持ち帰りは、食中毒防止の観点から禁止しています。

※塩分にはラーメンやうどんの汁の分も含みます。



2026年 8月号

美唄市学校給食センター 発行

夏を健康に過ごすための秘けつを探ろう！

いよいよ夏休みです。暑くて湿度の高い日本の夏を元気に過ごすためには、夏ばてや熱中症にならないように食生活にも気をつけることが大切です。

1日の生活リズムを
食事からしっかりつくる

好ききらいなく、
しっかり食べる

こまめな水分補給を
心がける

暑い夏のおたすけマン！「豚に牛乳」

豚肉にはビタミンB₁がとても豊富です。夏になるとのどごしのよいめん類や甘い清涼飲料水など炭水化物(糖質)の摂取が多くなりがちなので、炭水化物(糖質)をエネルギーに変えるためのビタミンB₁は意識してとった方がよいでしょう。

また牛乳には骨をつくるカルシウムだけでなく、血液をつくるたんぱく質も豊富です。さらに本格的に暑くなる前から、息がはずむ程度の運動を1日15~30分くらい、週に3~4日ほど行って、直後に牛乳を飲む習慣をつけていくと、体の血液量が増えて汗をかきやすい体になれるそうです。暑さに負けない体づくりに役立てていきたいですね。



8月の美唄産食材

米 (ななつぼし) ・玉ねぎ・とうきび
じゃが芋・キャベツ・きゅうり
長ねぎ・にんにく・ミニトマト