

2026年 8・9月 献立予定表①

令和8年8・9月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
	保護者のみなさまへ		自分でコントロールしよう 体内時計		
エネルギー	給食当番の着る白衣は、クラスのみんなで使います。お子さんが給食当番の時は、週末の洗濯やアイロンがけ、また、ボタンが取れかかっていたらボタンつけなどをよろしくお願いたします。		人は、「体内時計」という機能があり、太陽が昇っている間は活動的になり、太陽が沈むと休息に入っています。体内時計を正常に働かせるには、朝、決まった時間に起きて太陽の光を浴びること、規則正しく1日3食の食事をとること、昼間は外で活動することなどがよいとされています。		
食塩相当量	洗濯 アイロンがけ ボタンつけ		手作りココアプリン たくあんあえ		じゃこシラタ たらめの菜味ソースがけ
献立と配膳の図	豚肉のスタミナ炒め 豆野菜のみそ汁		ごはん 根菜の果汁		
あかの食品	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ 厚揚げ		牛乳 たら ちりめんじゃこ 豆腐 大豆		
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 油 砂糖 こま プリン		ごはん 油 砂糖 こま じゃがいも		
みどりの食品	玉ねぎ もやし 人参 にら きゅうり かぼちゃ とうがん 小松菜 なす		ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン 大根 ごぼう 小松菜		



しょくいく 食育だより

～ 家族で読みましょう ～



毎月19日は
「食育の日」



<今月の給食目標>

バランスのよい食事をしよう

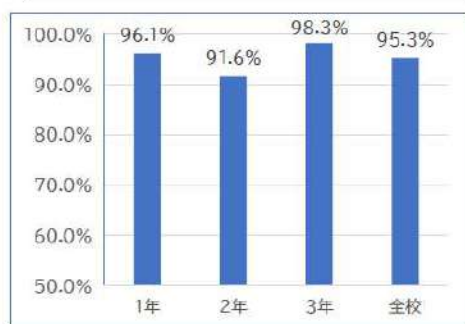


9/16(水)～23(水)ハッピーライフウィーク
～主食・主菜・副菜のそろった食事を2食とろう!～



第一回ハッピーライフウィーク 「食事」の結果

主食・主菜・副菜そろった食事を1日2回摂った



第一回の重点目標の「食事」は、全ての学年で達成率90%以上でした！
しかし・・・朝食は主食のみ、休日食事を欠食している生徒もみられました。

第2回ハッピーライフウィーク「食事」の目標!

- ・休日の食生活も意識して、主食・主菜・副菜をそろえるようにしましょう。
- ・おうちの人が用意してくれた食事を食べられるように、朝の準備をしましょう。

栄養バランスの
よい食事とは?



主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。
栄養素にはそれぞれおんな働きがあります。健康に過ごすには
いろいろな食品から栄養素をバランスよくとることが大切です。



給食レシピ

のり酢あえ

【材料】 4人分
ほうれんそう 1/2袋
もやし 1/2袋
ツナ缶 小1/2缶
酢 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
刻みのり ひとつかみ

朝ごはんに
いかがですか?

【作り方】

- ①ほうれんそうは、ゆでて水冷し、2～3cmに切る。
 - ②もやしは、よく洗ってからゆで、水冷する、ツナ缶は軽く油を切る。
 - ③ゆでた野菜とツナを最初によく混ぜ、盛り付けの直前に調味料、刻みのりの順で和える。
- ※もやしの代わりにキャベツでもおいしいですよ。



ごまきなこトースト

【材料】 4人分
厚切り食パン 4枚
マーガリン 24g
三温糖 8g
はちみつ 35g
白すりごま 25g
きなこ 25g



【作り方】

- ①マーガリンを室温で柔らかくしておく。
- ②①に、三温糖、はちみつ、白すりごま、きなこを混ぜ合わせる。
- ③①に②をぬり、トースターで焼く。

トーストに
一工夫

朝食をとって元気に過ごそう!



★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

2026年 8・9月 献立予定表②



曜日	月	火	水	木	金
	31 日	1 日	2 日	3 日	4 日
エネルギー 食塩相当量	812 2 kcal g	756 2.5 kcal g	805 3.6 kcal g	800 2.5 kcal g	758 2.4 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 豆腐 鶏卵	牛乳 ぎょうざ 豚肉 鶏肉	牛乳 なたと わかめ 高野豆腐	牛乳 いち 豚肉 豆腐	牛乳 豚肉 わかめ ツナ
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 パン粉 砂糖	ごはん 砂糖 油 わんたん	めん 油 砂糖 ごま 蒸しパン	ごはん 油 春雨 砂糖 ごま	ごはん 発芽玄米 じゃがいも
みどりの食品	キャベツ きゅうり 人参	ピーマン たけのこ 玉ねぎ	きくらげ ねぎ 小松菜	人参 玉ねぎ じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム
	7 日	8 日	9 日	10 日	11 日
エネルギー 食塩相当量	775 2.4 kcal g	825 2.7 kcal g	760 2.5 kcal g	772 2.5 kcal g	709 2.7 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 たら 大豆 鶏肉 鶏卵	牛乳 豚肉 ウインナー きなこ	牛乳 鶏肉 さつまあげ あさり	牛乳 豚肉 ひじき ちりめんじゃこ	牛乳 大豆 豚肉 豚ひき肉
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	パン 砂糖 はちみつ ごま	ごはん 砂糖 油 じゃがいも	ごはん 油 砂糖 ごま	ごはん パター 油 じゃがいも
みどりの食品	小松菜 もやし 人参 コーン	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	りんご 人参 ビーマン	玉ねぎ 枝豆 切干大根	コーン 人参 玉ねぎ
	14 日	15 日	16 日	17 日	18 日 食育の日
エネルギー 食塩相当量	752 2.5 kcal g	803 2.5 kcal g	785 3.3 kcal g	760 2.6 kcal g	767 2.5 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 あじ パーコン チーズ	牛乳 コロッケ ツナ のり 豆腐	牛乳 きす ひじき ちりめんじゃこ	牛乳 たまごやき ハム 豚肉	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも
きいろの食品	ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん ごま 砂糖 おつきみだんご	めん 油 砂糖	ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごはん 発芽玄米 油 砂糖
みどりの食品	玉ねぎ パセリ キャベツ	小松菜 もやし 人参 たけのこ	玉ねぎ 人参 ビーマン	小松菜 もやし 人参 白菜	人参 ごぼう 枝豆 きゅうり
	21 日	22 日	23 日	24 日	25 日 体育祭
エネルギー 食塩相当量				777 2.2 kcal g	819 2.2 kcal g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳 大豆 わかめ 鶏肉 鶏卵	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼ	ジョア 豚ヒレ 鶏肉 鶏卵	牛乳 豚肉 ヨーグルト
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	めん ごま 砂糖 油 さつまいも	ごはん じゃがいも 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 じゃがいも
みどりの食品	人参 ねぎ じゃがいも	人参 ねぎ じゃがいも	人参 小松菜 なめこ	ねぎ きゅうり キャベツ	玉ねぎ 人参 りんご
	28 日	29 日	30 日	秋の年中行事 月見	
エネルギー 食塩相当量	749 1.5 kcal g	793 2.6 kcal g	807 2.5 kcal g		
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 ハム	牛乳 大豆 わかめ 鶏肉 鶏卵	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼ		
きいろの食品	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 油 砂糖	めん ごま 砂糖 油 さつまいも		
みどりの食品	人参 ねぎ じゃがいも	人参 ねぎ じゃがいも	人参 小松菜 なめこ		