

# 8月 詳細な献立表



今月の予定 8/25(月)光晴中給食再開  
8/27(水)濁川中給食再開

2025年8月 光晴学校給食センター  
\*\*\*🐱\*\*\*🐱\*\*\*🐱

| 日<br>(曜)                                               | 献立<br>(◎：直送品)         | 盛り付け<br>エネルギー量／たんぱく質量                                                                     | エネルギーのもと                 |                                                    | 体をつくる                   |         | 体の調子をととのえる     |                             | 備考 |
|--------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|---------|----------------|-----------------------------|----|
|                                                        |                       |                                                                                           | 炭水化物                     | 脂質                                                 | たんぱく質                   | 無機質     | ビタミン           |                             |    |
| 25<br>日<br>(月)                                         | マーボー丼                 | <div>ごま入り<br/>切り干し大根<br/>のナムル</div> <div><div>☐</div>ヨーグルト</div> <div><div>🥛</div></div>  | 米 砂糖 でん粉                 | 米油 ごま油                                             | 木綿豆腐 豚肉<br>大豆 みそ<br>豆みそ |         | にら             | ねぎ にんにく<br>しょうが ししいたけ       |    |
| 光<br>晴<br>中<br>の<br>み                                  | ごま入り切り干し大根<br>のナムル    |                                                                                           | 砂糖                       | ごま油 ごま                                             |                         |         | にんじん           | 切り干しだいこん<br>きゅうり            |    |
|                                                        | ◎ヨーグルト（個）             | <div>マーボー丼</div> <div><div>🥄</div></div>                                                  | 砂糖                       |                                                    |                         | 乳製品 寒天  |                |                             |    |
|                                                        | 牛乳                    | 809kcal／34.6g                                                                             |                          |                                                    |                         | 牛乳      |                |                             |    |
| 26<br>日<br>(火)                                         | ごはん                   | <div>アーモンド入り<br/>ちりめんじゃこの<br/>佃煮</div> <div>じゃがいもの<br/>きんぴら</div> <div><div>🥛</div></div> | 米                        |                                                    |                         |         |                |                             |    |
| 光<br>晴<br>中<br>の<br>み                                  | もすくのみそ汁               |                                                                                           |                          |                                                    | 木綿豆腐 みそ                 | もすく     | こまつな           | ねぎ えのきたけ                    |    |
|                                                        | アーモンド入り<br>ちりめんじゃこの佃煮 | <div>ごはん</div> <div>もすくのみそ汁</div>                                                         | 中双 もすくの<br>みそ汁           | アーモンド                                              |                         | ちりめんじゃこ |                |                             |    |
|                                                        | じゃがいものきんぴら            | <div>＝</div>                                                                              | じゃがいも<br>三温糖<br>つきこんにゃく  | 揚げ油 米油                                             | 豚肉                      |         | にんじん<br>さやいんげん | ごぼう                         |    |
|                                                        | 牛乳                    | 823kcal／35.2g                                                                             |                          |                                                    |                         | 牛乳      |                |                             |    |
| 27<br>日<br>(水)                                         | アーモンドそばろごはん           | <div>きゅうりの<br/>ゆかり漬</div> <div>厚焼き<br/>たまご</div> <div><div>🥛</div></div>                  | 米 砂糖                     | アーモンド                                              | 鶏肉                      |         |                | しょうが<br>グリーンピース             |    |
|                                                        | 沢煮わん                  |                                                                                           | はるさめ                     |                                                    | 豚肉                      |         | にんじん みすな       | えのきたけ ごぼう<br>だけのこ           |    |
|                                                        | 厚焼きたまご                | <div>アーモンド<br/>そばろごはん</div> <div>沢煮わん</div>                                               | 砂糖<br>でん粉（米）             | 大豆油                                                | 卵                       |         |                |                             |    |
|                                                        | きゅうりのゆかり漬             | <div>＝</div>                                                                              |                          |                                                    |                         |         | 赤しそ            | きゅうり                        |    |
|                                                        | 牛乳                    | 761kcal／31.4g                                                                             |                          |                                                    |                         | 牛乳      |                |                             |    |
| 28<br>日<br>(木)                                         | ごはん                   | <div>冷凍<br/>パイ</div> <div>夏野菜と<br/>車麩の<br/>揚げ煮</div> <div><div>🥛</div></div>              | 米                        |                                                    |                         |         |                |                             |    |
|                                                        | つみれ汁                  |                                                                                           | でん粉加工品<br>砂糖<br>加工でん粉    | 植物油脂                                               | いわし<br>木綿豆腐             |         | にんじん<br>こまつな   | ごぼう ねぎ<br>だいこん たまねぎ<br>しょうが |    |
|                                                        | 夏野菜と車麩の揚げ煮            | <div>ごはん</div> <div>つみれ汁</div>                                                            | でん粉 砂糖 くるま<br>麩（小麦粉）     | 揚げ油                                                | 鶏肉                      |         | かぼちゃ           | なす えだまめ                     |    |
|                                                        | ◎冷凍パイ                 | <div>＝</div>                                                                              | 砂糖                       |                                                    |                         |         |                | パイナップル                      |    |
|                                                        | 牛乳                    | 813kcal／30.5g                                                                             |                          |                                                    |                         | 牛乳      |                |                             |    |
| 29<br>日<br>(金)                                         | ごはん                   | <div><div>🥛</div></div>                                                                   | 米                        |                                                    |                         |         |                |                             |    |
|                                                        | ポークカレー                | <div>フルーツ<br/>カクテル</div>                                                                  | じゃがいも<br>米粉 砂糖<br>馬鈴薯でん粉 | 米油 パーム油<br>菜種油 食用油脂<br>（パーム） 調整<br>ラード（豚脂<br>、パーム） | 豚肉 レンズ豆                 |         | にんじん           | たまねぎ ぶなしめじ<br>にんにく しょうが     |    |
|                                                        | フルーツカクテル              | <div>ポークカレー<br/>ごはん<br/>福神漬</div> <div><div>🥄</div></div>                                 | 砂糖                       |                                                    |                         |         |                | みかん 黄桃<br>パイナップル<br>ぶどう なし  |    |
|                                                        | 福神漬                   |                                                                                           | 砂糖                       |                                                    |                         |         | にんじん<br>しその葉   | だいこん なす<br>れんこん しょうが        |    |
|                                                        | 牛乳                    | 846kcal／24.7g                                                                             |                          |                                                    |                         | 牛乳      |                |                             |    |
| 主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をすることがあります。ご了承ください。 |                       |                                                                                           |                          |                                                    |                         |         |                |                             |    |

主な食材、食品のみ記載しています。また、都合により急な献立、食材の変更をする場合があります。ご了承ください。

## 夏休みも早起き・早寝・朝ごはん

### 必ず 食べよう！朝ごはん

朝ごはんを食べると、水分やエネルギーを補給でき、熱中症を防ぐことにつながります。



### しっかりとろう睡眠

睡眠は、体を休め、成長を助ける大切な時間です。中学生は8～10時間の睡眠が推奨されています。夏休みは生活リズムが乱れがちですが、早寝早起き

～人気の給食レシピを紹介します～

### 「じゃがいものきんぴら」

【材料：中学生1人分の量】

じゃがいも……96g  
揚げ油………適量  
ごぼう………12g  
にんじん………18g  
さやいんげん…12g  
豚もも肉………12g  
つきこんにゃく…24g  
油………1.2g

A { しょうゆ…… 4.2g  
砂糖………1.8g  
みりん………1.2g  
ラー油……0.24g

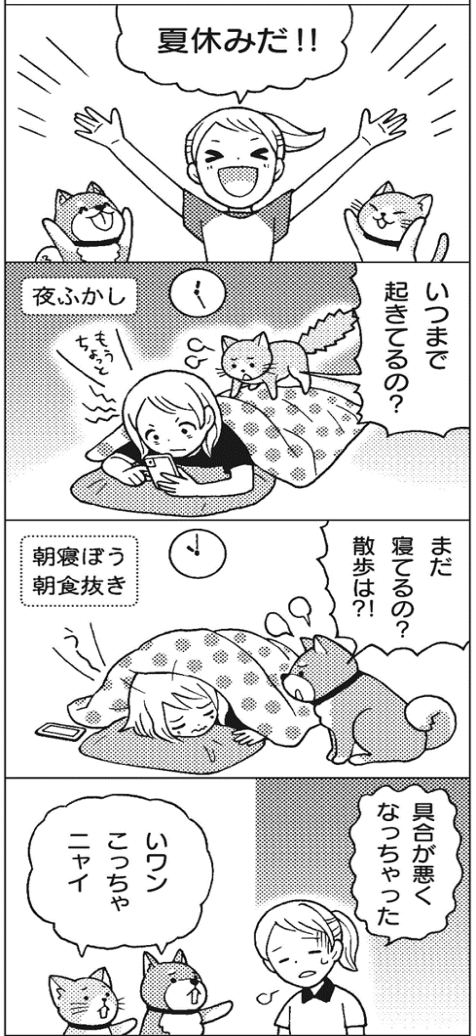


【作り方】

1. じゃがいもは拍子木切り、ごぼうは笹がきにして、それぞれ水にさらす。にんじんは細切り、さやいんげんはゆでて3cmに切る。豚肉は細切りにする。つきこんにゃくはゆでる。
2. じゃがいもを170～180℃の油で素揚げする。
3. フライパンを熱し、油で豚肉、ごぼう、にんじん、つきこんにゃくの順に加えて炒める。
4. 3に火が通ったら、Aの調味料を入れて炒める。
5. ラー油、2のじゃがいも、さやいんげんを加え、さっと炒める。

- ★野菜たっぷりの汁物を組み合わせると栄養満点です。
- ★市販の冷凍フライドポテトを使うと簡単です。
- ★夏休みに家族にむけてつくってみませんか？！

### 夏休みも大切な生活リズム



©少年写真新聞社2025