



8月 予定献立表



大崎市田尻学校給食センター
マザーズキッチンだより

令和8年度

日 曜		献 立 名		料理に使用する 6つの なかま						エネルギー (kcal)		給食のない 学校
				血や肉や骨になる 赤のなかま		からだの骨子をとのえる 緑のなかま		熱や力のもとになる 黄のなかま		たんぱく質 (g)		
		主食	おかず	1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質 (g)		
				魚介・肉類 大豆・大豆製品	乳類・蛋類 小魚類	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ 菜類	穀類・いも類・ 砂糖類	油脂類 種実類	小	中	
24	月	わかめ ご飯	白身魚フライ・バックソース かみかみサラダ 五目みそ汁 	白身魚フライ ささいか 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳 煮干し	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり もやし だいこん しいたけ ねぎ	米 大豆 三温糖 じゃがいも	大豆油 ドレッシング ごま油	571 24.5 18.3 2.5	721 30.1 21.2 3.3	大貴小 古北中
25	火	麦ご飯	すずかけしゅうまい しらたきのツルツル炒め 豆腐の中華煮	しゅうまい ベーコン 豚肉 木綿豆腐	牛乳	にんじん こまつな にら	もやし とうもろこし たまねぎ だけのこ	米 大豆 こんにゃく 三温糖 片栗粉	米油 ごま油	671 27.3 28.0 3.1	804 31.4 30.2 3.7	
26	水	麦ご飯	夏野菜カレー わかめとツツの和風サラダ セレクトゼリー (もも・ライチ)	豚肉 鶏肉 ツツ	牛乳 チーズ わかめ	かぼちゃ にんじん パプリカ トマト	たまねぎ なす ズッキーニ りんご キャベツ きゅうり もやし	米 大豆 じゃがいも ゼリー	米油 ドレッシング	690 23.5 32.8 2.9	871 28.2 39.8 3.5	
27	木	豆乳 食パン	チキンチャップ ブロッコリーとトマトのサラダ コーンたまごスープ ブルーベリージャム	鶏肉 ハム たまご ベーコン 木綿豆腐	牛乳	にんじん ブロッコリー トマト こまつな	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	豆乳食パン ブルーベリージャム 片栗粉 三温糖	大豆油 米油 ごま油 ドレッシング	676 30.0 28.9 3.3	842 36.7 35.2 4.5	
28	金	麦ご飯	さばのみそ煮 肉じゃが けんちん汁 メロン 	さばのみそ煮 豚肉 油揚げ 木綿豆腐	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん ごぼう しいたけ ねぎ メロン	米 大豆 じゃがいも こんにゃく 三温糖	米油	632 27.2 21.4 2.7	810 34.4 26.2 3.3	
31	月	麦ご飯	豚肉のキムチ炒め ひじきとチーズのごまネーズ和え 塩ワンドスープ レモンヨーグルト	豚肉 ツツ 鶏肉	牛乳 ひじき チーズ ヨーグルト	にら にんじん	はくさい キャベツ きゅうり ねぎ とうもろこし もやし たまねぎ	米 大豆 三温糖 ワンド	ごま油 醤油不使用3杯+2 ごま油	628 26.9 23.7 3.3	791 32.7 27.7 4.2	

◎材料の都合により、献立が変更になる場合があります。

【8月の地産産食材】

米・みそ・しょうゆ・ベーコン・ハム・じゃがいも・玉ねぎ
ねぎ・しいたけ・豆腐・油揚げ・すずかけしゅうまい



…魚の小骨に注意して食べましょう



…牛乳は毎日つきます

給食費口座振替日

のお知らせ

4期 8月 31日 (月)

残高のご確認をお願い致します。



マザーズキッチンだより



令和8年度8月号

おうちのひとといっしょに
よみましょう！

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜 15品目		New ブロッコリー (2026年4月～)		キャベツ	きゅうり	さといも	だいこん	トマト
なす	にんじん	ねぎ	はくさい	ピーマン	レタス	たまねぎ	じゃがいも	ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜！

- ・キャベツと同じアブラナ科の仲間
- ・食べる部分は花のつぼみと若い茎
- ・β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など栄養たっぷりの緑黄色野菜
- ・本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- ・主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県など

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

給食センター7月のようす



7月7日(火)は、七夕の行事食でした。天の川に見立てたスープは、たっぷりのかつお節と昆布でだしをとりました。たくさんの「星」がちりばめられて、優しい味に出来上がりました♪

イラスト出典元：学校給食(全国学校給食協会)
※この紙面のイラストは転載禁止です。



かつお節と昆布



天の川スープ



- ・星のハンバーグの照り焼きソース
- ・野菜の梅和え・天の川スープ
- ・七夕ゼリー