



2026年 8・9月のこんだて表

見附市学校給食センター



TEL (62) 2244
FAX (62) 2238

	月	火	水	木	金
こんだて	給食費・学校諸費口座振替日 9月7日(月)		8月26日	27	28
	* 8・9月の予定 *		コールスローサラダ 白身魚フライ	梅かつお和え 鰯の塩焼き	わかめこんにやくサラダ 冷凍みかん
	* 小学校 *		ノンエッグタルタルソース		
	* 特別支援学校 *		横割り パン	ごはん 夏のっぺい 汁	夏野菜カレー (麦ごはん)
	8月26日 見附小、新潟小開始		615 kcal 2.5 g 752 kcal 3.3 g	567 kcal 1.8 g 701 kcal 2.4 g	654 kcal 2.5 g 758 kcal 3.0 g
	27日 第二小、葛巻小、上北谷小 今町小 開始		果物	海藻類	種実類
こんだて	31日 田井小開始		ホキ、ベーコン、鶏肉 牛乳、昆布	あじ、かつお節、鶏肉、かまぼこ、厚揚げ 牛乳、昆布	豚肉、かつお節 牛乳、わかめ
	* 中学校 *		入参、トマト	人参、オクラ	人参、かぼちゃ、ピーマン、トマト
	9月9日 今町小5年なし、6年試食会		キャベツ、きゅうり、玉葱、ズッキーニ、なす	キャベツ、きゅうり、切干大根、梅干し、ゆがね、葱、椎茸	玉葱、なす、きゅうり、みかん
	10日 今町小5年なし		小麦パン、じゃがいも、マカロニ	米、三温糖	米、麦、じゃがいも、米粉
	16日 見附小5年なし、3年試食会		油、ノンエッグタルタルソース、オリーブ油	油	油、カレールウ
	17日 見附小5年なし				
こんだて	31	9月1日	2	3	4
	海藻サラダ チーズカレーソーチ	きんぴらごぼう 鯖の塩焼き	切干大根の昆布和え ホッケの香味だれ	じゃがチーズ ハンバーグケチャップソース	茎わかめソテー 小粒白玉桃入りフルーツカクテル
	ソフト麺 ミート ソース	ごはん なす入り 豚汁	ごはん 豆腐の そぼろ煮	ごはん ほうれん草 スープ	麻婆丼 (麦ごはん)
	676 kcal 2.8 g 867 kcal 3.6 g	598 kcal 2.0 g 734 kcal 2.5 g	570 kcal 1.6 g 701 kcal 2.2 g	639 kcal 2.2 g 780 kcal 2.7 g	595 kcal 1.5 g 707 kcal 1.9 g
	果物	海藻類	手羽	果物	卵類
	1群 豚肉、鶏肉、大豆、かつお節、ベーコン 2群 牛乳、わかめ、昆布、チーズ、海藻 3群 人参、トマト、パセリ 4群 玉葱、セロリ、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ 5群 ソフト麺、三温糖、じゃがいも 6群 ハヤシルウ、油	さば、豚肉、油揚げ、豆腐 牛乳 人参、さやいんげん ごぼう、なす、ねぎ 米、三温糖、じゃがいも 油	ほけ、鶏肉、かまぼこ、豆腐 牛乳、昆布 小松菜、人参、みつば ねぎ、きゅうり、切干大根、しめじ、えのきたけ 米、片栗粉 ごま油、油	ベーコン、豚肉、鶏肉 牛乳、チーズ トマト、パセリ、人参、ほうれん草 玉葱、りんご、キャベツ、コーン 米、三温糖、じゃがいも、マカロニ バター	豚肉、豆腐、ベーコン 牛乳、わかめ にら、人参、小松菜 ねぎ、玉葱、きくらげ、えのきたけ、しめじ、昆布、りんご、みかん、葱 米、麦、片栗粉、白玉 油
こんだて	7	8	9 今町小6年試食会	10	11 体育祭応援献立
	ごま和え 鰯と車麩の揚げ煮	小松菜炒め 豆腐ハンバーグおろしだれ	海藻サラダ 鶏肉とレバーケチャップ和え	ツナひじき佃煮 厚揚げのごまだれかけ	アスパラソテー グレープゼリーポンチ
	ごはん 鶏ごぼう 味噌汁	ごはん 豚汁	アップルチップ パン	ごはん あさりトマトの スープ	ハヤシライス (麦ごはん)
	601 kcal 1.8 g 713 kcal 2.2 g	599 kcal 2.1 g 711 kcal 2.4 g	721 kcal 2.9 g 880 kcal 3.9 g	595 kcal 1.8 g 707 kcal 2.2 g	623 kcal 2.1 g 736 kcal 2.8 g
	海藻類	魚介類	小魚類	卵類	海藻類
	1群 すけとうだら、鶏肉、豆腐 2群 牛乳 3群 小松菜、人参 4群 えだまめ、もやし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、えのきたけ 5群 米、車麩、片栗粉、三温糖 6群 油、ごま	豚肉、豆腐、鶏肉 牛乳 小松菜、にら、人参 きくらげ、葱、ごぼう、大根、ねぎ 米、片栗粉、じゃがいも ごま油	鶏肉、豚、レバー、大豆、かつお節、ベーコン 牛乳、わかめ、昆布、生クリーム、海藻 トマト、かぼちゃ りんご、えだまめ、きゅうり、キャベツ、玉葱 小麦パン、片栗粉、三温糖 油、ホワイトルウ	厚揚げ、まぐろ、鶏肉、あさり 牛乳、ひじき 人参、小松菜、にら、トマト ごぼう、だれ、ごま油 米、三温糖、片栗粉、米粉 ごま油、ごま油	豚肉、ハム 牛乳 人参、トマト、アスパラガス 玉ねぎ、マッシュルーム、キャベツ、コーン、しめじ、ぶどう 米、麦、じゃがいも、米粉 油、ハヤシルウ
こんだて	14	15	16 見附小3年試食会	17	18
	チーズ青のりポト なし	昆布和え 回鍋肉	小松菜じゃこふりかけ 鶏肉のレモン和え	なすのそぼろ炒め 鮭の塩焼き	きゅうりの浅漬け 豚キムチ炒め
	ゆで中華麺 ごま坦々 麺	ごはん 塩ちゃんこ 汁	ごはん スンドゥブ チゲ(あさりいり)	ごはん 高野豆腐の 卵とじ	ごはん 豆乳 味噌汁
	632 kcal 2.6 g 803 kcal 3.4 g	628 kcal 1.9 g 744 kcal 2.4 g	658 kcal 1.8 g 778 kcal 2.2 g	659 kcal 2.0 g 781 kcal 2.6 g	585 kcal 1.8 g 701 kcal 2.1 g
	小魚類	卵類	芋類	海藻類	芋類
	1群 豚肉、なると、豆乳 2群 牛乳、のり、チーズ 3群 人参、にら 4群 もやし、玉葱、メンマ、きくらげ、ねぎ、なし 5群 中華めん、じゃがいも 6群 ごま油、ごま、バター	厚揚げ、豚肉、鶏肉、豆腐 牛乳、昆布 ピーマン、人参、にら キャベツ、玉葱、きゅうり、切干大根、白菜、えのきたけ、ねぎ 米、三温糖、片栗粉、葱切り、葱 ごま油	鶏肉、豆乳、なると、豚肉、豆腐、あさり 牛乳、ちりめんじゃこ、ひじき 小松菜、にら えだまめ、白菜、キムチ、白菜、大根、ねぎ、えのきたけ 米、片栗粉、三温糖、葱切り 油、ごま油	鮭、豚肉、厚揚げ、高野豆腐、鶏肉、かまぼこ、卵 牛乳 人参、絹さや なす、玉葱、枝豆、ごぼう、椎茸 米、三温糖、じゃがいも ごま油	豚肉、厚揚げ、鶏肉、豆乳 牛乳、昆布 人参、にら 玉葱、白菜、キムチ、きゅうり、キャベツ、大根、白菜、ごぼう、えのきたけ、ねぎ 米、三温糖 ごま油
こんだて	21	22	23	24	25 お月見献立
	敬老の日	国民の休日	秋分の日	こんにやくサラダ パイナップル	れんこんのごま和え 秋刀魚の蒲焼き
				秋野菜カレー (麦ごはん)	舞茸ごはん お月見 汁
				684 kcal 2.5 g 768 kcal 3.1 g	689 kcal 1.8 g 803 kcal 2.3 g
				大豆製品	海藻類
	1群 豚肉、かつお節 2群 牛乳、わかめ 3群 人参、かぼちゃ、トマト 4群 玉葱、なす、枝豆、れんこん、きゅうり、パイナップル 5群 米、麦、じゃがいも、米粉 6群 油、カレールウ	油揚げ、さんま、豆腐、豚肉、かまぼこ 牛乳 人参、小松菜 まいだけ、キャベツ、れんこん、白菜、大根、ねぎ、ごぼう 米、三温糖、片栗粉 油、ごま		豚肉、かつお節 牛乳、わかめ 人参、かぼちゃ、トマト 玉葱、なす、枝豆、れんこん、きゅうり、パイナップル 米、麦、じゃがいも、米粉 油、カレールウ	油揚げ、さんま、豆腐、豚肉、かまぼこ 牛乳 人参、小松菜 まいだけ、キャベツ、れんこん、白菜、大根、ねぎ、ごぼう 米、三温糖、片栗粉 油、ごま

こんだて	28	29	30	おススメ 給食レシピ アクセスはこちら 	基準 副菜 主菜 主食 汁物 小: 610 kcal 中: 830 kcal 小: 1.7 g 中: 2.2 g
	蜂蜜レモン豆乳パンナコッタ ↓肉炒め、ナムル ビビンバ (麦ごはん) もずくスープ エネルギー 571 kcal 塩分 1.7 g 小魚類	納豆和え いかの竜田揚げ ごはん にらの味噌汁 エネルギー 580 kcal 塩分 1.6 g 卵類	アスパラサラダ なすのミートパンネ パンプキンパン コーンスープ エネルギー 650 kcal 塩分 2.4 g 果物		
あか	1群 豚肉、豆腐、かまぼこ、豆乳、牛乳、もずく	いか、納豆、かつお節、豚肉、豆腐、油揚げ、牛乳、ひじき、昆布	豚肉、大豆、ベーコン、かつお節、牛乳、生クリーム	 8・9月のお米は、 名木野小学校区産 「みずほの輝き」 です。	家庭で補ってほしい食品 赤：体を成長させるもとになる食品 1群血液や筋肉の素 緑：体の調子を整える食品 2群骨や歯の素 黄：体を動かすエネルギーになる食品 3群皮膚・粘膜を保護する食品 5群腸・体のエネルギー源 6群体のエネルギー源
みどり	3群 小松菜、人参	小松菜、にら	かぼちゃ、人参、トマト、アスパラガス、小松菜、パセリ		
きいろ	4群 ぜんまい、竜田干、大根、もやし、えのきたけ、ねぎ、レモン	たくあん、えのきたけ	玉葱、なす、枝豆、キャベツ、コーン		
きいろ	5群 米、麦、三温糖、蜂蜜	米、じゃがいも、片栗粉	小麦パン、マカロニ、三温糖、じゃがいも、米粉		
きいろ	6群 油、ごま油	油	油、オリーブ油、ホワイトルウ		



2026年 8・9月の給食だより



夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

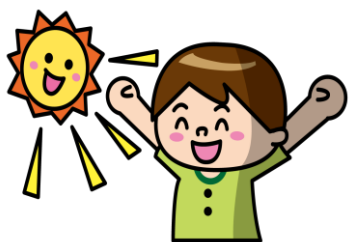
長い休みの後は、なんとなくだるい、イライラする、やる気が起きないなど、体や心に不調を感じる人が多くなります。連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかりと食べて登校しましょう。

生活リズムを整えるために.....

夜は早めに寝る



朝起きたときに日光を浴びる



朝ごはんをよくかんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。

成長期の朝食を考えよう！ 朝食にカルシウム源が使われている？

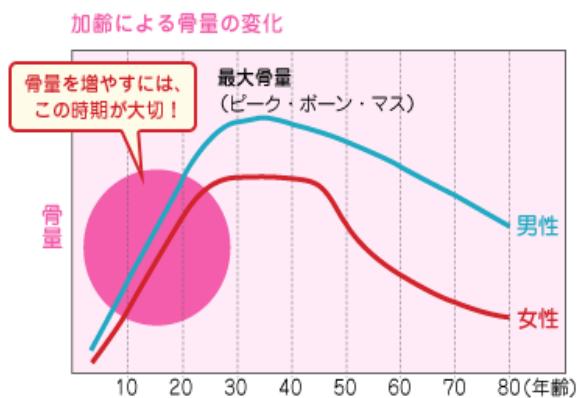
ある日の食事例から考えてみましょう！



主食、主菜、副菜、汁物がそろった一見バランスのさそう献立ですが.....

カルシウム源の牛乳・小魚・海藻がそろっていませんでした。このことから、カルシウム源の乳製品や小魚・海藻は意識して食事を使う必要があることがわかります。

骨を作る大事な時期です！ 食事にカルシウム源をプラスしましょう！



上のグラフより、小中学時代は骨量が著しく増える時期といえます。体の仕組みにより20代以降は骨量が大きく増えず、40代以降は骨量が減少してきます。成長期にしっかりと骨量を増やすことができないと、高齢になり骨がもろくなり、骨折をしやすくなる危険性があります。そのため、成長期の今の時期に十分なカルシウムをとることが必要です。

調理のいろいろな乳製品も○です！

海苔をのせたり、パンならチーズトーストに！



おひたし等にちいめんじゃこをプラスすると○

汁物に海藻類をプラス！