

令和8年9月



こんだてひょう



忠岡町教育委員会
忠岡町学校給食会

＜ 3色の食品群 ＞

- … 熱や力のもとになる食べもの
(黄色の食品)
- ▲ … 筋肉・血液・骨・歯をつくる食べもの
(赤色の食品)
- … 体の調子をととのえる食べもの
(緑色の食品)



1日 (火)		2日 (水)		3日 (木)		4日 (金)	
ごはん ぶたにくのしょうがいため	ぎゅうにゅう じゃがいものみそしる	テーブルロール あげめんのやさいあんかけ	ぎゅうにゅう キャベツのソテー	ごはん ぶたキムチ	ぎゅうにゅう トックスープ	むぎごはん だいずとじゃこのあげに	ぎゅうにゅう さわにわん
▲ぶたにく ■たまねぎ ■にんじん ■つちしょうが	●じゃがいも ■にんじん ▲わかめ ■たまねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●あげめん ▲ぶたにく ■はくさい ■たまねぎ ■たけのこ ■ほししいたけ ■にんじん・あおねぎ ■つちしょうが ●かたくりこ	■キャベツ ▲ベーコン (たまごぬき)	▲ぶたにく ■はくさい ■キムチ ■にんじん やきにくのタレ ●ごまあぶら	▲とりにく ■にんじん ■たまねぎ ▲かまぼこ ■あおねぎ ●トック	●ごはん ●おしむぎ ▲だいず ▲かえりちりめん ●かたくりこ	▲ぶたにく ▲かまぼこ ■ささがきごぼう ■にんじん ■たけのこ ■ほししいたけ ■あおねぎ
エネルギー 663kcal たんぱく質 20.2g		エネルギー 642kcal たんぱく質 20.6g		エネルギー 652kcal たんぱく質 23.1g		エネルギー 587kcal たんぱく質 25.0g	
★カムカムメニュー							
7日 (月) ☆		8日 (火) ☆		9日 (水)		10日 (木)	
しょくパン ピザソース	ぎゅうにゅう ビーフンスープ	カレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ふくじんづけ	ミニパン すきやきうどん	ぎゅうにゅう ブロッコリーのソテー	ごはん つぼづけ ぶりのしおやき	ぎゅうにゅう けんちんじる
▲ハム (たまごぬき) ▲ウインナー (たまごぬき) ■たまねぎ ■トマトケチャップ ■トマトみずに ■ニンニク ▲スライスチーズ	●ビーフン ▲ぶたにく ■にんじん ■たけのこ ■たまねぎ ■ほししいたけ ■あおねぎ	■たまねぎ ●じゃがいも ■にんじん ▲ぎゅうにく カレールー ■ブルーベリー ■ウスターソース	▲わかめ ■コーン ■にんじん ●わふうドレッシング (たまごぬき) ■ふくじんづけ	●れいとううどん ▲ぶたにく ■はくさい ■にんじん ■しろねぎ ■たまねぎ	■ブロッコリー ■たまねぎ ▲ベーコン	▲ぶり しお ■つぼづけ	▲れいとうとうふ ■にんじん ■だいこん ▲とりにく ■あおねぎ
エネルギー 655kcal たんぱく質 24.9g		エネルギー 632kcal たんぱく質 20.0g		エネルギー 559kcal たんぱく質 22.2g		エネルギー 527kcal たんぱく質 21.8g	
14日 (月) ☆		15日 (火)		16日 (水)		17日 (木)	
ホットドッグ かぼちゃスープ	のむヨーグルト	ごはん マーボーなす	ぎゅうにゅう もずくスープ	テーブルロール ソーススパゲティ	ぎゅうにゅう ハムステーキ	ビビンバ はるさめスープ	ごはん あじフライ
▲フランクフルト (たまごぬき) ■キャベツ ■トマトケチャップ	■かぼちゃ ■たまねぎ ■にんじん ▲とりにく ■コーン	■なす ▲ぶたにくミンチ ■しろねぎ ■ニンニク ■つちしょうが とうばんじゃん ●かたくりこ ▲あかみそ	▲もずく ▲ベーコン (たまごぬき) ■キャベツ ■にんじん ■ニラ ■ほししいたけ	●スパゲティ ▲ぶたにく ■キャベツ ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ウスターソース とんかつソース	▲ハムステーキ (たまごぬき)	▲ぎゅうにく ■もやし ■ニンニク ■ほうれんそう ■にんじん ●ごまあぶら ●さとう やきにくのタレ	▲とりにく ■はくさい ■にんじん ●はるさめ ■たけのこ
エネルギー 570kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 586kcal たんぱく質 21.6g		エネルギー 673kcal たんぱく質 28.7g		エネルギー 559kcal たんぱく質 22.4g	
21日 (月)		22日 (火)		23日 (水)		24日 (木)	
けいろうのひ		こくみんのきゅうじつ		しゅうぶんのひ		ごはん さばのてりやき	ぎゅうにゅう ぶたじる
						▲さば ●さとう しょうゆ みりん	▲ぶたにく ■ささがきごぼう ●じゃがいも ■にんじん ■つきこんにやく ■あおねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ
エネルギー 570kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 659kcal たんぱく質 22.4g		エネルギー 570kcal たんぱく質 21.1g		エネルギー 659kcal たんぱく質 23.4g	
28日 (月)		29日 (火)		30日 (水)		ごはん ミニゼリー かぼちゃのそばろに	
きなこあげパン てりやき ハンバーグ	ぎゅうにゅう マカロニスープ	ごはん ぶたにくと だいこんのもの	ぎゅうにゅう さつまじる	ミニパン サンマーメン	ぎゅうにゅう ごぼうサラダ	■かぼちゃ ▲あいびきミンチ しょうゆ ●さとう みりん ●みかんミニゼリー (たまごぬき)	■にんじん ■だいこん ▲とりにく ●しらたまもち ▲ちくわ (たまごぬき) ■あおねぎ
●ミニパン ●さとう ▲きなこ	●こめこマカロニ ■たまねぎ ■はくさい ■にんじん ▲とりにく	▲ぶたにく ■だいこん ■にんじん	■さつまいも ▲とりにく ■にんじん ■あおねぎ ■たまねぎ ▲あかみそ ▲しろみそ	●れいとうちゅうかめん ▲ぶたにく ■はくさい ■もやし ■たまねぎ ■にんじん ■あおねぎ ■ほししいたけ ●かたくりこ	■ささがきごぼう ■にんじん ▲ツナ ●マヨネーズ (たまごぬき)		
▲てりやきハンバーグ (たまごぬき)							
エネルギー 642kcal たんぱく質 22.9g		エネルギー 660kcal たんぱく質 21.8g		エネルギー 649kcal たんぱく質 21.7g			

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、とともに、心のバランスを整えてくれます。

残さず食べよう!