

令和8年度 8・9月 学校給食予定献立表

琴浦町立学校給食センター

※はしは、毎日持ってきてましよう。

日曜	曜	料理名		食べ物のほたらき・6つの基礎食品群						献立からのメッセージ	
		主食	牛乳	主に体を作る もとになる食品(赤)		主に体の調子を整える もとになる食品(緑)		主にエネルギーの もとになる食品(黄)			
				第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
8/26	水	コッパン	○	キーマカレー 野菜サラダ コンソメスープ	とり肉 大豆 ベーコン	牛乳	ピーマン トマト にんじん パセリ	にんにくしょうが たまねぎ ほうし きゅうり りんご きゅうり だいこん とうもろこし むらさきたまねぎ	パン 小麦粉 じゃがいも	油 ドレッシング	長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。栄養・運動・睡眠をバランスよくとって、健康な体づくりをしましょう。
27	木	わかめごはん	○	こめちキンカツ ポテトサラダ スープビーフン	とり肉 ツナ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	きゅうり きゃべつ とうもろこし たけのこ	米 ビーフン でんぶん こめ じゃがいも	油 マヨネーズ	小学校は今日から2学期の給食がスタートします。久しぶりの給食ですね。食べやすいメニューを取り入れたので、みんなで楽しくおいしく食べてください。
28	金	ごはん	○	いわしのおかか煮 きりぼしだいこんのソースいため かぼちゃのみそ汁	いわし ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん ピーマン かぼちゃ 青ねぎ	きりぼしだいこん きゃべつ たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん	油	かぼちゃは夏の野菜です。かぼちゃの色はカロテンによるもので、抗酸化作用、がんの予防効果などがあります。今日はみそ汁にしました。
31	月	ごはん	○	こめしゅうまい じゃがいものそぼろ煮 もずくスープ	ぶた肉 ひらてん かまぼこ とうふ	牛乳 もずく	にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが こんにゃく えだまめ だいこん しめじ 白ねぎ	米 さとう でんぶん こめ じゃがいも	油	一般的なしゅうまいの皮は小麦粉から作られますが、今日のしゅうまいの皮は米粉から作られています。小麦アレルギーの人にも安心して食べられます。
9/1	火	ごはん	○	ぶた肉のみそだれいため かおりあえ かきたま汁	ぶた肉 かまぼこ たまご	牛乳 こんぶ	青しそ オクラ ピーマン	にんにくしょうが たまねぎ きゃべつ もやし きゅうり えのきたけ	米 でんぶん	油	豚肉には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB1を多く含むので、疲労回復に効果があります。
2	水	コッパン	○	チリコンカン 紫たまねぎのマリネ ココロやさいスープ	とり肉 ツナ 大豆	牛乳	ピーマン にんじん トマト	にんにくしょうが たまねぎ きゅうり むらさきたまねぎ だいこん きゃべつ	パン さとう じゃがいも	油 オリーブ油	チリコンカンは、ひき肉と豆、トマトなどをスパイスと一緒に煮込んで作ります。成長期に必要なたんぱく質をしっかりとることができそうです。
3	木	ごはん	○	とうふちくわカツ ちくさあえ なすのみそ汁	とうふちくわ ハム ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	ほうれんそう オクラ にんじん こまつな	えのきたけ たまねぎ なす	米 小麦粉 パン粉	ごま油 油	なすはインド原産で、日本に伝わったのは江戸時代です。名前の由来は、「夏の笑」と呼ばれていたのが、「なすび」へと変化していったといわれています。
4	金	ごはん	○	焼きハム チャブチェ やさいたつぶりパインスープ にじっせいきなし	とり肉 ぶた肉 豆乳 ひらてん あつあげ	牛乳	にんじん くうしんさい にら	たまねぎ きゃべつ しめじ もやし 二十世紀梨	米 さとう でんぶん はるさめ	油	鳥取県特産品の二十世紀梨が出回る季節となりました。生産者の方々に感謝をしながら、おいしくいただきます。
7	月	ごはん	○	砂丘らっきょうのぼろいため こまあえ キムチ入りみそ汁	とり肉 かつおぶし あつあげ みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにくしょうが たまねぎ らっきょう もやし きゃべつ しめじ はくさいキムチ	米 さとう じゃがいも	ごま油 こま	らっきょうは鳥取県の特産品の一つです。今日は、甘酢漬けにしたらっきょうのみじん切りを、ひき肉と一緒に甘辛く炒めました。ごはんと一緒に食べてください。
8	火	ごはん	○	あごのからあげ なしサラダ 鳥取中部スペシャルティカレー	あご ハム 牛肉 あごちくわ 三朝神倉大豆	牛乳	トマト	きゃべつ きゅうり 二十世紀梨 にんにく しょうが たまねぎ らっきょう なしソース	米 でんぶん じゃがいも 小麦粉	油	9/12日は「とっとり県民の日」です。今日は一足早い「とっとり県民の日献立」です。ふるさと鳥取県の恵みに感謝をしながら、おいしくいただきます。
9	水	小型 こくとう コッパン	○	ささみの香味ゆき ごぼろサラダ ちゃんぽん	とり肉 かまぼこ ぶた肉	牛乳	にんじん 青ねぎ	にんにく ごぼろ きゅうり もやし たまねぎ きゃべつ たけのこ きくらげ	パン さとう こくとう ちゃんぽんめん	ごま油 こま ドレッシング 油	黒糖は、さとうきびの汁をそのまま煮つめて作られます。カルシウムやミネラルが豊富です。黒糖の甘みを感じながらパンを食べてください。
10	木	ごはん	○	やしやしちも たくあんあえ あっさりマーボー豆腐	しやしちも かつおぶし とり肉 とうふ みそ	牛乳	こまつな にんじん	もやし たくあん にんにくしょうが たまねぎ たけのこ しいたけ きゃべつ	米 でんぶん さとう	ごま ごま油	みなさんはよくかんで食べていますか。今日は、しやしちもやちくわを使った献立にしているのも、いつも以上にゆかむことを意識して食べてみましょう。
11	金	ごはん	○	チンジャオロースー おからあえ コーンたまごスープ	牛肉 ぶた肉 かつおぶし とうふ たまご	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	にんにくしょうが たけのこ きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ とうもろこし	米 さとう でんぶん	ごま油	「チンジャオ」はピーマン、「ロー」は肉、「スー」は細切りを意味します。ピーマンが苦手な人も、チャレンジしてみてください。
14	月	ごはん	○	さわらのカレーやき 大豆サラダ 大山どりの肉だんごスープ	さわら 大豆 とり肉	牛乳	にんじん ちんげんさい 青ねぎ	しょうが きゅうり きゅうり とうもろこし たまねぎ しんじけ	米 さとう	ドレッシング マヨネーズ	数ある豆の中でも、日本の食生活に欠かせないのが大豆です。「大切な、大いなる豆」という意味を込めて、大豆と呼ばれるようになったといわれています。
15	火	ごはん	○	ぶた肉のしょうがやき はるさめサラダ あごのつみれ汁	ぶた肉 油あげ あご みそ	牛乳	にんじん 青ねぎ	しょうが きゅうり もやし だいこん しょうが	米 さとう でんぶん はるさめ	ごま油	豚肉には体をつくるもとになるたんぱく質が多く含まれています。また、ビタミンB1を多く含むので、疲労回復に効果があります。しょうがの香りで食欲アップ！
16	水	大山 こむぎ コッパン コッパン	○	はまのパンこ焼き なし入りフルーツあわせ ミネストローネ	はまの ウィンナー	牛乳	にんじん トマト	二十世紀梨 パイン ジャーマンカット 白桃 にんにく たまねぎ だいこん	パン パン粉 ゼリー さとう サイダー じゃがいも	マヨネーズ オリーブ油	ミネストローネはイタリア語で「具だくさん」という意味があり、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。トマトのうまみでおいしくなります。
17	木	ごはん	○	さばのしおこうじやき かぼちゃのそぼろ煮 とうふのすまし汁	さば とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ 青ねぎ	しょうが こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも でんぶん		かぼちゃは、かぜ予防にきく、カロテンやビタミンがたくさん含まれています。季節の変わり目は体調をくずしやすいときです。栄養をしっかりととりましょう。
18	金	ごはん	○	とりのからあげ わかめときゅうりのすもの じゃがいものみそ汁	とり肉 とうふちくわ 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	しょうが にんにく きゅうり だいこん たまねぎ しめじ	米 さとう でんぶん じゃがいも	ごま油	★毎月19日は食育の日★ 今日の献立は、健康にいい食材たっぷりの「まごわやさしい給食」です。
24	木	キムタク ごはん	○	きゃべつ入りつくね パンパシージャサラダ わかめスープ お月見ゼリー（中学校）	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん 青ねぎ	はくさいキムチ たくあん きゃべつ もやし きゅうり しんじけ たまねぎ だいこん	米 でんぶん デザート（中）	ごま油 ドレッシング	シルバウィークあけの給食は、人気メニューのキムタクごはんを取り入れました。楽しみにしてくださいね。
25	金	ごはん	○	はまのたつたあげ 五目きんぴら さといものみそ汁 お月見ゼリー（小学校）	はまの ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼろ こんにゃく えだまめ だいこん たまねぎ 白ねぎ	米 さとう でんぶん さといも デザート（小）	油 ごま ごま油	今日は十五夜に合わせた「お月見献立」です。満月を豊かな実りの象徴として、秋の収穫に感謝を込めて月にお供えをしたのが、月見のはじまりとされています。
28	月	ごはん	○	とり肉のうめみそやき つるつるしらだし さけつみれスープ	とり肉 みそ ベーコン さけ たら	牛乳	にんじん ちんげんさい	うめ もやし こんにゃく しめじ たけのこ きゃべつ たまねぎ 白ねぎ	米 さとう でんぶん	ごま油	「さけつみれ」の鮭は、鳥取県で養殖された瀬戸サーモンを使用しています。骨ごとすりみに入っているので、カルシウムもたっぷりです。
29	火	ごはん	○	あごカツ ひじきのいり煮 なめこ汁	あご とり肉 あつあげ みそ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん	ごぼろ こんにゃく えだまめ たまねぎ なめこ 白ねぎ	米 パン粉 さとう じゃがいも	油	あごカツは、地元の赤崎漁協さんから仕入れます。赤崎で水揚げされた「あご」をすりみにして揚げた、ご当地グルメです。
30	水	コッパン	○	ロングウィンナー パプリカサラダ クリームトマトシチュー	ウィンナー ツナ とり肉	牛乳 生クリーム	ピーマン パプリカ にんじん トマト パセリ	きゅうり たまねぎ	パン じゃがいも	ごま ドレッシング	ロングウィンナーは、コッパンにはさんで、ホットドッグにして食べてください。サラダも一緒に食べてもおいしいですよ。

はスプーンをつける日です。太字の食品は、琴浦町産の食べ物です。（入荷状況により産地が変わることがあります。）

★マヨネーズはアレルギー対応食品（卵不使用）です。

★9/24（中学校）、9/25（小学校）のデザートはアレルギー対応食品です。