



きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校



きゅうしょく まも たの しょくじ
給食のきまりを守って楽しい食事をしよう

きゅうしょく まも たの しょくじ
給食のきまりを守って楽しい食事をしよう

日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜)菜の花、にら (淡色野菜)春キャベツ、かぶ、たけのこ うど (果物)美生柑(甘夏) いちご	あかのなかま		みどりのなかま		きいろのなかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
7	火	ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが えのきとわかめのあえもの こおりとうふとキャベツのみそしる	豚肉 凍り豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ もやし えのきたけ キャベツ	精白米 強化米 こんにやく じゃがいも 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油 ごま	586	23.5	18.1	2.3
8	水	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのカレーあげ いぞかあえ そばろじる	メルルーサ 鶏ひき肉	牛乳 のり	ほうれん草	はくさい もやし しょうが たまねぎ だいこん えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 薄力粉 はるさめ 上白糖 こんにやく 片栗粉	ひまわり油 マヨネーズ ごま油	585	25.2	19.5	1.4
9	木	ごはん ぎゅうにゅう ピザふうたまごやき コールスローサラダ コンソメスープ	ベーコン 卵 鶏肉	牛乳 チーズ わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	精白米 強化米 上白糖 じゃがいも	ひまわり油	585	22.7	19.8	1.6
10	金	コッペパン ぎゅうにゅう とりのこうみやき フロッキーサラダ こめこコーンポタージュ	鶏肉	スキムミルク 牛乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー	にんにく キャベツ たまねぎ コーン クリームコーン	強力粉 上白糖 米粉	ショートニング ごま油 ひまわり油 バター	605	27.2	25.7	2.8
13	月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくスタミナやき こおりとうふのごまあえ かぶのみそしる	豚肉 凍り豆腐 油揚げ	牛乳	ピーマン にんじん ほうれん草 かぶ葉	しょうが たまねぎ もやし はくさい かぶ ぶなしめじ	精白米 強化米 三温糖 上白糖	ひまわり油 ごま油 ごま	572	24.9	18.5	2.4
14	火	はつかげんまいごはん ぎゅうにゅう ハンバーグオニオンソース かいぞうサラダ だいたいカレースープ	豚ひき肉 木綿豆腐 ツナフレーク 大豆 鶏肉	牛乳 海藻ミックス	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン 果汁	精白米 強化米 発芽玄米 パン粉 上白糖 じゃがいも	ひまわり油 バター ごま油	668	28.3	25.2	2.5
15	水	ごはん ぎゅうにゅう こおりとうふたまごとし こまつなとえのきのおひたし ふのみそしる	鶏肉 かまぼこ 凍り豆腐 卵 かつお節	牛乳 わかめ	にんじん こまつな チンゲンサイ	たまねぎ 干しいたけ えだまめ えのきたけ もやし ぶなしめじ	精白米 強化米 三温糖 ふ	575	26.8	16.3	2.8	
			わしよくのひ									
16	木	せきはん ぎゅうにゅう とりのからあげ ミモザサラダ すましじる おいわいデザート (いちごのジュレ)	あずき 鶏肉 卵 木綿豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	もち米 精白米 強化米 片栗粉 お祝い デザート	ごま ひまわり油	718	30.1	28.2	2.5
			にゅうがくおいわいこんだて									
17	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのカレーやき ポテトのこうみあえ もずくのスープ みしょうかん	さば 木綿豆腐	牛乳 あおのり もずく	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ 長ねぎ みしょうかん	精白米 強化米 じゃがいも 片栗粉	マヨネーズ	637	24.7	25.1	2.5
			いいはのひ									



おねがい

入院や病欠な5日以上欠食が見込まれる場合には、給食を止めることができます。担任までお知らせください。

令和8年度の給食について

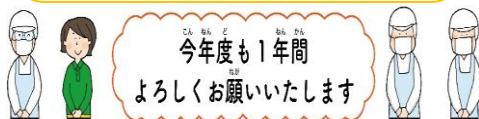
国からの食料費の支援に加え、上田市では、国の支援額を超える部分についても公費負担を行い、小学校の給食費を実質無償化といたします。

	給食費	うち公費負担分	保護者負担額
低学年	340円	340円	0円
高学年	360円	360円	

詳細については通知をご確認ください

給食が始まります

学校給食は、栄養バランスのとれた食事で成長期にあるみなさんの健やかな成長を支え、望ましい食習慣と食に関する実践力を身につける教材としての役割があります。ぜひご家庭でも、給食の話題に触れてみてください。





きゅうしょくこんだてひょう

令和8年度
傍陽小学校



こんげつ 今月の目標
きゅうしょく 給食のきまりを守って
たまも たの 楽しい
たの 楽しい
しよくじ 食事をしよう

給食のきまりを守って楽しい食事をしよう

日	曜日	～今月の旬～ (緑黄色野菜)菜の花、にら (淡色野菜)春キャベツ、かぶ、たけのこ うど (果物)美生柑(甘夏) いちご	あかのななかま		みどりのななかま		きいろのななかま		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			ちやにくになる		からだのちょうしをととのえる		ねつやちからのもとになる					
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん				
20	月	ごはん ぎゅうにゅう ふきとたけのこのものに いとかんてんのごまずあえ わかめとたまごのスーフ	鶏肉 油揚げ 卵	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	干しいたけ ふき たけのこ キャベツ きゅうり えのきたけ 長ねぎ	精白米 強化米 じゃがいも 三温糖 上白糖 片栗粉	ひまわり油 ごま	587	23.9	18.6	2.1
21	火	むぎごはん ぎゅうにゅう 千キンカレー フロッコリーの ごまふうみあえ ヨーグルトあえ	鶏肉 ハム かつお節	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	にんじん フロッコリー	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん缶詰 もも缶詰 パイン缶詰	精白米 強化米 米粒麦 じゃがいも 薄力粉 上白糖	ひまわり油 バター ごま油	706	26.7	23.5	1.9
22	水	ごはん ぎゅうにゅう さかなのマスタードやき かぶのあさづけ じゃがいもにとらのみそしる	ホキ 油揚げ	牛乳	にんじん にら	キャベツ かぶ しょうが たまねぎ えのきたけ	精白米 強化米 じゃがいも	マヨネーズ	560	24.0	18.5	2.0
23	木	ごはん ぎゅうにゅう おかかコック きりぼしだいこんサラダ とうふときこのみそしる	卵 かつお節 木綿豆腐	牛乳 生クリーム のり わかめ	にんじん	長ねぎ 切干しだいこん きゅうり もやし だいこん えのきたけ ぶなしめじ	精白米 強化米 上白糖	マヨネーズ	575	23.4	20.7	2.2
24	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう あおのりじゃがまめ うどのサラダ こおひとうふとぶたにくのスーフ	大豆 かまぼこ 凍り豆腐 豚肉	牛乳 あおのり	にんじん ほうれん草	うど だいこん きゅうり コーン 干しいたけ しょうが	精白米 強化米 片栗粉 じゃがいも 上白糖 はるさめ	ひまわり油	614	22.3	20.3	1.9
27	月	ごはん ぎゅうにゅう ちくわいそばあげ うめおかかあえ だいこんとこまつなのみそしる	ちくわ かつお節 油揚げ	牛乳 あおのり	ほうれん草 にんじん こまつな	キャベツ もやし 梅 だいこん えのきたけ	精白米 強化米 てんぷら粉	ひまわり油	573	22.8	16.9	3.0
28	火	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース レモンずあえ マラーカオ	鶏ひき肉 卵	牛乳 しらす干し わかめ	にんじん ピーマン トマト缶	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり レモン 果汁	強力粉 薄力粉 上白糖 三温糖	ひまわり油 バター	656	24.7	18.6	2.7
30	木	ごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみあげ もやしとコーンのおひたし けんちんじる みしょうかん	もうかさめ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳 あおのり わかめ	にんじん	しょうが 長ねぎ もやし コーン だいこん 干しいたけ ごぼう みしょうかん	精白米 強化米 片栗粉 上白糖 さといも こんにゃく	ひまわり油	599	28.3	17.1	2.2
期間平均									612	25.3	20.6	2.3
真田地域小学校 学校給食摂取基準									650	27.0	18.0	2 未満

ちいきしよくざいのひ

給食レシピ

鶏の香味焼き

<4人分>

材料	分量
鶏肉	200g
にんにく	一片(チューブ小さじ)
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1

つこや
漬け込んで焼くだけ!
はんすず いっぴん
ご飯が進む一品です♪

- ①材料をすべて混ぜ合わせ、30分～1時間程度冷蔵庫に入れておく。
- ②フライパンやオーブンで火を通して完成!!



つき こんだて なか
月の献立の中からメニューを紹介していきます。
かてい つく
ご家庭でも作ってみてください

給食当番は身支度も大切な仕事です



- ★つめは短く切りましょう
- ★石けんでしっかり手洗いをしましょう
- ★マスクをきちんとつけましょう

- ★ぼうしは髪の毛が出ないようにかぶりましょう

ねが
お願い

こ
お子さんが白衣などを
持ち帰った際に洗濯をお願い
します。

※都合により献立を変更することがあります