



給食献立表



2026年8月
上田市立武石小学校

今月のもくひょう： きそく正しいしょくせいかつをしよう

暑い日が続いていますが夏バテしていませんか。暑いと体力が消耗するので、十分な睡眠と1日3回の食事をしっかり食べることが大切です。給食では、せなげい畑の会の方が作ってくださった地元の夏野菜をたくさん使った献立や和食の日があります。また、8月から歯の健康週間目標達成者のリクエストメニューを出していくので楽しみにしてください。バランス良くいろいろな食べて、2学期を元気にスタートしましょう。

日・曜	(赤)	牛乳	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				あか の なかま からだ を つくる	みどり の なかま からだのちょうしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる		
20 木	○		ごはん			こめ	588 kcal	
			とりのてりやき おいだれがけ	とりにく	たまねぎ, りんごビューレー	さとう, こめ	25.2 g	
			ごまあえ		モロッコいんげん, にんじん, キャベツ, きゅうり	ごま, さとう	18.7 g	
			こまつなのみそしる	こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, こまつな		2.0 g	
			あじつけのり	のり				
21 金	○		ごはん	1年生がとうもろこしのかわむきをします！		こめ	683 kcal	
			なつやさいのカレー	ぶたにく, レバー	たまねぎ, トマト, かぼちゃ, ズッキーニ, なす, パプリカ, りんごビューレー	あぶら, じゃがいも, バター, こむぎこ	26.1 g	
			チーズサラダ	チーズ	キャベツ, きゅうり, ブロッコリー	あぶら	23.0 g	
			とうもろこし		とうもろこし		1.9 g	
24 月	○		ごはん			こめ	657 kcal	
			★すぶた	ぶたにく	たけのこ, ほししいたけ, にんじん, たまねぎ, ビーマン	あぶら, さとう, かたくりこ	26.4 g	
			きゅうりのピリカラづけ		きゅうり, にんじん	ごまあぶら	21.4 g	
			かきたまじる	かまぼこ, たまご	たまねぎ, にんじん, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ	2.5 g	
25 火	○		コッペパン			コッペパン	592 kcal	
			さかなのチーズやき	メルルーサ, チーズ	たまねぎ, にんじん	マヨネーズﾀｲﾌﾟ	28.9 g	
			★フレンチサラダ		キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	20.1 g	
			ラタトゥイユ	ぶたにく	にんじん, たまねぎ, なす, パプリカ, ズッキーニ, トマト, ビーマン	オリーブあぶら	2.7 g	
			ミルメークココア					
26 水	○		ごはん			こめ	585 kcal	
			ごもくたまごやき	たまご, とりにく	にんじん, ほししいたけ, ほうれんそう	あぶら, さとう, かたくりこ	28.4 g	
			なっとうサラダ	なっとう, わかめ, かつおぶし	キャベツ, にんじん, きゅうり	あぶら	18.8 g	
			かみなりじる	とうふ, とりにく	だいこん, にんじん, ねぎ, ほうれんそう	ごまあぶら	1.8 g	
27 木	○		ごはん	1年生保護者試食会		こめ	659 kcal	
			チキンフライ トマトソースかけ	とりにく	たまねぎ, トマト	こむぎこ, パンこ, あぶら	28.9 g	
			ひじきとチーズのてっこつサラダ	ハム, チーズ	キャベツ, きゅうり	あぶら, さとう	22.9 g	
			レタスとコーンのスープ	とりにく	たまねぎ, にんじん, ホールコーン, レタス		2.1 g	
28 金	○		ごはん	4年生保護者試食会		こめ	673 kcal	
			あつあげきのこだれ	あつあげ, とりにく	えのきたけ	あぶら, さとう, かたくりこ	28.3 g	
			きりぼしだいこんのサラダ	とりにく, のり	きりぼしだいこん, にんじん, キャベツ, きゅうり	さとう, マヨネーズﾀｲﾌﾟ	24.2 g	
			かぼちゃのみそしる	こおりどうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ほうれんそう		2.0 g	
31 月	○		ごはん	わしよくの日		こめ	581 kcal	
			まつかぜやき	ぶたにく, とりにく, おから, みそ	たまねぎ, えのきこおり	さとう, ごま	27.5 g	
			★おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		16.5 g	
			じゃがいものみそしる	あぶらあげ, みそ	たまねぎ, にんじん, モロッコいんげん	じゃがいも	1.7 g	
			ミニトマト		ミニトマト			
摂取栄養量平均 (3, 4年生)				エネルギー627 kcal	たんぱく質 27.5 g	脂肪 20.7 g	食塩相当量2.1 g	今月の地元の食材
基準値 (3,4年生)				650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g 未満	こめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, きゅうり, さやいんげん, トマト, なす, ビーマン, とうもろこし, にんにく, えのきたけ

★は 歯の健康週間目標達成者のリクエストメニューです。