



# 8月 こんだてよていひょう

令和6年8月  
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるものになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
21(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		557	726	kcal
	やさいとうふナゲット (小2こ 中3こ)	とうふ すけそうたら だいず とうにゅう		にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし	さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら	18.2	22.2	g
	さといもとじゃがいものそばろに	とりにく		にんじん	たまねぎ しょうが	さといも じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	18.7	23.0	g
	なすのみそしる	みそ			だいこん ほうさい しめじ なす ねぎ			1.7	2.2	g
22(木)	しょくパン / 牛乳		牛乳			パン		530	648	kcal
	いわいどりのマーメイドやき	☆とりにく	(株)オヤマ提供 釜石産「いわいどり」使用		なつみかん オレンジ にんにく	さとう みずあめ		26.2	33.3	g
	おいシーサラダ		めかぶ わかめ くきわかめ らのり こんぶ とさかのり		とうもろこし ☆きゅうり			15.9	18.6	g
	すすこまトマトのスープ	とりにく とうふ ぶたにく だいず		☆すすこまトマト にんじん パセリ	☆たまねぎ キャベツ なす にんにく	パンこ じゃがいも	オリーブゆ	2.9	3.5	g
	メロンゼリー				メロン	さとう				
23(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		584	762	kcal
	ぶりのしょうがやき	☆ぶり			しょうが	さとう		25.3	32.6	g
	くきわかめとごぼうのきんぴら	とりにく	くきわかめ	にんじん ビーマン	ごぼう たけのこ	こんにゃく さとう	あぶら	20.4	25.2	g
	こんさいのカミカミみそしる	とうふ あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん しめじ れんこん ねぎ			2.2	2.7	g
26(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		585	731	kcal
	トマトぶたどん	ぶたにく		ビーマン トマト	たまねぎ スッキーニ しめじ にんにく	さとう かたくりこ	オリーブゆ	26.3	31.2	g
	えだまめサラダ		姉妹都市「愛知県東海市」交流献立	アスパラガス	キャベツ えだまめ とうもろこし			16.2	18.1	g
	はちはいじる	とうふ			ごぼう だいこん ねぎ	ふ かたくりこ こんにゃく		1.8	2.2	g
27(火)	よこわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		556	671	kcal
	ホットドッグふうハンバーグ	とりにく だいず ぶたにく		トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さとう かたくりこ	あぶら	24.9	28.8	g
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし			18.0	19.7	g
	まめいりABCスープ	ハム いんげんまめ エジプトまめ		にんじん	たまねぎ ほうさい	マカロニ		2.7	3.3	g
28(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		597	747	kcal
	やさいとわかめのとうにゅうよせ	とうにゅう	わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ	さとう こめこ	あぶら	24.1	28.6	g
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく みそ		ビーマン	たまねぎ なす ほししいたけ	さとう	あぶら	23.2	26.4	g
	さけボールときのこのすましじる	さけ たら		こまつな	たまねぎ ほうさい たけのこ しめじ えのきたけ ねぎ	さとう	あぶら	2.3	2.7	g
28(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		505	630	kcal
	にくだんこのラタトゥイユ	とりにく ぶたにく		トマト ビーマン	たまねぎ なす スクッキーニ にんにく	パンこ さとう	オリーブゆ	20.3	24.6	g
	キャロットラペ			にんじん	キャベツ とうもろこし レーズン	さとう	オリーブゆ	16.6	19.1	g
	ジュリエンスープ	ハム		にんじん	セロリ たまねぎ だいこん			2.6	3.3	g
30(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		575	754	kcal
	やさいコロッケ	だいずこ	やさいの日こんだて	にんじん かぼちゃ	たまねぎ えだまめ	じゃがいも こむぎこ さとう パンこ	あぶら	16.8	20.2	g
	きりほしだいこんのカミカミナムル			こまつな にんじん	きりほしだいこん もやし	さとう	ごまあぶら ごま	18.3	22.7	g
	なつやさいのみそしる	あつあげ みそ		かぼちゃ	キャベツ なす ねぎ			1.6	1.9	g

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でも読めるようにひらがな記載をしています。  
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。  
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。  
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。  
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

(「卵」または「乳」を含む食品のみ、太字で表記しております。)



### ～8月給食費の口座振替のお知らせ～

8月の口座振替日は、**8月26日(月)**となっております。(小学生5,000円 中学生5,600円)  
 前日までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市のホームページをご覧ください。



