

令和8年(2026年)

8月分

〔学校給食献立表〕

函館市立中島小学校

日	献立名	〈赤の仲間〉 血や肉になる	〈緑の仲間〉 体の調子を整える	〈黄の仲間〉 熱や力の元になる	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
26 水	ごはん			こめ	532 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.4 g
	根菜ごま汁	あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ながねぎ	じゃがいも ごま	14.3 g
	鶏とひじきのいためもの	とりにく ちくわ ひじき	にんじん	こんにゃく あぶら さとう	2.2 g
	トマト		トマト		
27 木	コッペパン	たまご だっしふんにゅう		こむぎこ さとう パター ショートニング	564 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			21.9 g
	白菜とうすらたまごの スープ	とりにく うすらたまご	はくさい にんじん たまねぎ にんにく	ぶどうとう	23.3 g
	ウインナーの チリソースかけ	ウインナーソーセージ	たまねぎ しょうが にんにく トマト	あぶら さとう ぶどうとう ばくがとう でんぶん	3.2 g
	ゆでとうもろこし 		とうもろこし		
28 金	ごはん			こめ	542 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			19.5 g
	春雨坦々スープ	ぶたにく みそ	はくさい ながねぎ にんじん しょうが にんにく たまねぎ	はるさめ ごまあぶら ぶどうとう	15.8 g
	いかの香味揚げ	いか	しょうが にんにく	でんぶん あぶら	2.4 g
	大根のおかか煮	けすりぶし	だいこん		
31 月	ごはん 			こめ	625 kcal
	牛乳	ぎゅうにゅう			17.2 g
	夏野菜カレー	ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン なす にんにく	じゃがいも こむぎこ とうもろこしでんぶん さとう ぶどうとう あぶら パター	20.7 g
	かぼちゃの炒めサラダ 	ベーコン	かぼちゃ	あぶら	1.0 g
	トマト		トマト		

夏が旬の野菜を知ろう!

夏が旬の野菜には、植物の果実や種の部分を食べる「果菜類」が多いことが特徴です。夏の日差しをたっぷり浴びて育った野菜は、色鮮やかでみずみずしく、暑くて食欲が落ちやすい夏にとりたい栄養を豊富に含みます。

