

Main table containing 12 columns of menu items (Monday to Sunday), each with a 'Condate Name' (はいぜん図), energy/nutrient values, and a 'Memo' section. The table is organized into rows for menu items, nutritional data, and notes.





令和8年度 A献立 (小・中学校)

曜日		月	火	水	木	金
こんだて名 (はいぜん図)		22 ② MILK ④ 干し大根のごま炒め ① 麦ごはん ③ 親子丼の具	23 ② MILK ④ マカロニサラダ ① りんごミルクパン ③ 鶏肉とレンズ豆のトマト煮	24 ② MILK ④ きびなごのカレー揚げ ① わかめごはん ③ かぼちゃのみそ汁	25 ② MILK ⑤ キャラメルクリーム ④ 煮込みハンバーグ ① コッペパン ③ 具だくさんコンソメスープ	26 ② MILK ④ メロンポンチ ① 麦ごはん ③ なす入り麻婆豆腐
エネルギー(kcal)	小	622	703	610	613	624
たんばく質(g)	中	769	898	753	770	771
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③ とりにく たまご ④ かつお とうにゆう	③ とりにく レンズまめ だいず	③ あつあげ みそ	③ ウインナー レンズまめ ④ ハンバーグ(ぶたにく とりにく)	③ ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ
	2群 無機質	② ぎゅうにゆう	② ぎゅうにゆう	① わかめ ② ぎゅうにゆう ④ きびなご	② ぎゅうにゆう	② ぎゅうにゆう
おもに体のちようしをとのえるもの	3群 カロテン	③ にんじん こねぎ ④ にんじん こまつな	③ にんじん ブロッコリー トマト ④ にんじん	③ にんじん かぼちゃ	③ にんじん パセリ ④ にんじん	③ にんじん にら
	4群 ビタミンC	③ たまねぎ しいたけ ④ ほしだいこん コーン	① りんご ③ にんにく たまねぎ しめじ ④ きゅうり コーン	③ たまねぎ もやし ふかねぎ ④ しょうが	③ きやべつ たまねぎ ④ たまねぎ ⑤ のぎ ⑥ セロリ マッシュルーム プルーン	③ たまねぎ にんにく しょうが なす たけのこ しいたけ ④ メロン もも ぶどう レモン
おもにエネルギーのものになるもの	5群 炭水化物	① こめ むぎ ③ でんぷん ④ さとう	① りんごミルクパン ③ じゃがいも さとう ④ マカロニ	① こめ ④ でんぷん	① コッペパン ③ じゃがいも ④ さとう ⑤ みずあめ れんにゆう さとう	① こめ むぎ ③ さとう でんぷん ④ さとう
	6群 脂質	③ あぶら ④ ごま ごまあぶら あぶら	④ ノンエッグマヨネーズ	④ あぶら	③ あぶら	③ あぶら ごまあぶら
調味料・その他	③ 酒 醤油 みりん かつお節だし ④ 醤油	③ 赤ワイン ケチャップ デミグラスソース ウスターソース とんかつソース こしょう 塩 醤油 鶏がらスープ ④ 塩	③ 煮干しだし ④ 醤油 みりん カレー粉 酒	③ 鶏がらスープ 醤油 コンソメ こしょう 塩 ④ ケチャップ ウスターソース 赤ワイン 塩	③ 醤油 豆板醤 塩	
ぜひご家庭で!	海藻 芋 果物	卵 海藻 種実	豆 淡色野菜 芋 果物	魚 豆製品 緑黄色野菜	海藻 芋 種実	
メモ	2024年、全国かつおの水揚げランキングの2位に鹿児島県の枕崎港が入っています。かつお節の生産でも有名です。かつおを干すと、硬くなることから、「カタウオ」といわれ、これがだいに「かつお」といわれるようになったそうです。		食事をするときのマナーをしっかり守っていますか? 食事のマナーと一緒に食べる人をつくるには、やさしい気持ちにさせるための思いやりが必要です。手洗い・身支度・あいさつ・姿勢など、おいしく給食を食べるために、1人1人がマナーをしっかり守りましょう。		梅は、すいかと同じウリ科の食べ物です。体を冷やし、むくみをとる働きがあるので、暑い季節にぴったりの果物です。4~6月が旬です。	
こんだて名 (はいぜん図)	29 ② MILK ④ くるみとじゃこの佃煮 ① ごはん ③ かぼちゃのうま煮	30 ② MILK ④ 甘夏みかんサラダ ① きな粉あげパン ③ ビーフシチュー	<p>「食育基本法」制定から20年</p> <p>食は生きる上での基本です</p> <p>世界有数の長寿国である日本ですが、栄養の偏りや不規則な食事による生活習慣病の増加をはじめ、食の安全上の問題、海外への食の依存など、さまざまな問題を抱えています。そこで、「国民が生涯にわたって健全な心身を培い、豊かな人間性を育む」ことなどを目的に、平成17(2005)年6月に「食育基本法」が制定され、国を挙げて「食育」に取り組むことになりました。食育基本法の制定から今年で20年となりますが、食をめぐる新たな問題も生じており、より一層「食育」を推進していく必要があります。</p> <p>家庭では、こんなことに取り組んでみませんか?</p> <p>◆ 早寝・早起き・朝ごはんて、規則正しい生活リズムを身につけましょう</p> <p>◆ 家族みんなで食卓を囲み、食事を楽しみましょう</p>			
エネルギー(kcal)	小	647	693			
たんばく質(g)	中	802	889			
おもに体をつくるものになるもの	1群 たんぱく質	③ とりにく あつあげ ④ かつおぶし	① きなご ③ ぎゅうにく だいず ④ たまご			
	2群 無機質	② ぎゅうにゆう ④ しらすばし	② ぎゅうにゆう			
おもに体のちようしをとのえるもの	3群 カロテン	③ にんじん かぼちゃ えだまめ	③ にんじん ブロッコリー トマト ④ にんじん			
	4群 ビタミンC	③ しょうが しいたけ たまねぎ ごんにやく	③ にんにく たまねぎ しめじ りんご ④ きやべつ きゅうり あまなつみかん レモン			
おもにエネルギーのものになるもの	5群 炭水化物	① こめ ③ さとう でんぷん ④ さとう	① きなごあげパン さとう ③ じゃがいも さとう こむぎ ④ さとう			
	6群 脂質	④ くるみ	① あぶら ③ あぶら ④ あぶら			
調味料・その他	③ 醤油 みりん かつお節だし ④ 醤油 みりん	① 塩 ② 鶏がらスープ 赤ワイン ケチャップ ウスターソース 塩 こしょう ④ 酢 塩				
ぜひご家庭で!	卵 淡色野菜 果物 芋	魚 海藻 種実				
メモ	かぼちゃは、トマトやピーマンに並ぶ夏の代表的な緑黄色野菜です。暑い太陽の光を浴びて育った野菜は、特に栄養がたっぷりあります。濃い野菜にはビタミンAが多く、この栄養素は、目や肌を守るはたらきがあります。		甘夏みかんは、名前のとおり夏(初夏)の果物です。酸っぱさは、クエン酸によるもので、疲れをとる働きがあります。暑さが増し、疲れやすい時期ですので、食事と睡眠をしっかりとしましょう。今日は、人気のあきなご揚げパンの久しぶりの登場です!			