



8月 予定献立表

高浜町教育委員会 令和8年度

月	火	水	木	金
今月の地場産食材 (福井県産) 米 麦 打ち豆 煮干し じゃがいも たまねぎ かぼちゃ にんにく しいたけ 越のルビーピューレ		26 ももゼリー パスタサラダ ハヤシライス (麦ごはん) (ルウ)	27 ミニトマト もやしと小松菜の炒めもの ごはん なすとじゃがいものカレーそば	28 ビーフンサラダ ハムカツ 麦ごはん 打ち豆と野菜のスープ

31

マッシュかぼちゃ

鶏肉のハーブ・キュリソースかけ

麦ごはん

玉ねぎのみそ汁

野菜をおいしく食べよう!

野菜には、ビタミンや無機質(ミネラル)、食物繊維など、体の調子を整える栄養素がたくさん含まれています。苦味があったり、食感が独特だったりして、苦手な野菜がある人もいますが、調理方法を変えると味わいがぐっと変わります。「苦手だから食べない」のはもったいないので、ぜひ、いろいろな料理で挑戦してみてください。



8月31日は
「野菜の日」



野菜を食べると、いいことがいっぱい!

おなかの調子が整う	成長をサポート	肌がきれいになる	肥満を防ぐ
------------------	----------------	-----------------	--------------



きゅうりのヒミツ



- わたしはきゅうり

実はヒミツがあつてね...
- なんと約95%!

ほとんどが水分でできているの!

だから夏の水分補給にぴったりだし
- カリウムがたくさんふくまれているよ

ナトリウム

カリウム

とりすぎた塩分を体から出す
- 暑い夏をきゅうりでのりきろう!

きゅうりのよさを知って、おいしく食べましょう。

※給食に関するお問い合わせは、給食センターでも承っております。

令和8年 8月献立材料表①

高浜町教育委員会

	献立名	赤	黄	緑	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量
		おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
26 水	ハヤシライス				652kcal 24.0g 17.7g 117.8g 1.6g
	麦ごはん		米 麦		
	ハヤシルウ	牛肉 赤みそ	米油 マーガリン(乳なし) さとう 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ にんにく 越のしびーユル	
	パスタサラダ	チキンハム(乳卵なし)	マカロニ 米油 さとう	キャベツ にんじん コーン	
	国産ももゼリー		さとう	もも果汁	
	牛乳	牛乳			
27 木	ごはん		米		591kcal 20.1g 14.6g 110.4g 1.3g
	なすとじゃがいものカレーそば	豚肉	じゃがいも こんにやく 米油 さとう	なす たまねぎ にんじん ビーマン しょうが	
	もやしと小松菜の炒めもの		さとう 米油	もやし 小松菜 コーン	
	ミニトマト			ミニトマト	
	牛乳	牛乳			
28 金	麦ごはん		米 麦		605kcal 20.9g 20.0g 90.3g 2.0g
	ハムカツ	鶏肉	片栗粉 米粉 さとう 米油		
	ビーフンサラダ	ツナフレーク	ビーフン 米油 さとう	もやし きゅうり	
	打ち豆と野菜のスープ	打ち豆		たまねぎ にんじん えのき ちんげん菜	
	牛乳	牛乳			
31 月	麦ごはん		米 麦		622kcal 25.8g 19.1g 92.3g 2.0g
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉	片栗粉 さとう	しょうが りんごぶーレ にんにく ねぎ レモン果汁	
	マッシュかぼちゃ	豆乳	マーガリン(乳なし)	かぼちゃ	
	玉ねぎのみそ汁	豆腐 カットわかめ みそ		たまねぎ にんじん	
	牛乳	牛乳			

※予定している食材が変更になることがあります。ご理解のほどよろしくお願いいたします。