

令和8年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちようし ととの 体の調子を整える (緑)		
1 火	バターチキンカレーライス ぎゅうにゅう わかめとツナのサラダ	こめ おおむぎ あぶら さとう こむぎこ バター ごま	とりにく ヨーグルト ぎゅうにゅう わかめ ツナ	たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	664Kcal 25.4g 23.7g 2.5g	
2 水	ひやしごまだれうどん ぎゅうにゅう イカカツ	うどん さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう ハム かまぼこ かつおぶし さばぶし みそ イカカツ	もやし きゅうり にんじん とうもろこし	514Kcal 25.8g 18.9g 2.4g	
3 木	ロールパン ぎゅうにゅう さかなのパンこやし ミネストローネ	ロールパン パンこ あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう シイラ チーズ だいず ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ にんじん にんにく トマト	573Kcal 31.6g 22.6g 3.1g	シイラはハワイで マヒマヒと よばれる魚です。
4 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとなすのみそいため ピリからとうふスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ たまご	なす ピーマン たまねぎ エリンギ しょうが にんにく チンゲンサイ もやし ねぎ	621Kcal 27.9g 21.8g 2.1g	
7 月	ぶたキムチどん ぎゅうにゅう トックスープ	こめ おおむぎ あぶら トック	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんじん はくさい キャベツ にら もやし こまつな しいたけ	588Kcal 25.4g 18.6g 2.3g	ちようしよくしゅうかん 朝食週間
8 火	ごまタンタンラーメン ぎゅうにゅう さつまいものシナモンあげ	ちゅうかめん さとう すりごま あぶら さつまいも	とりにく とうにゅう みそ ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ たけのこ しょうが にんにく レモン	596Kcal 21.6g 21.1g 2g	①さつまいもの はなはあさがおに にている 〇か×か
9 水	ガパオライス ぎゅうにゅう ヤムウンセン	こめ おおむぎ あぶら さとう はるさめ	とりにく ぎゅうにゅう エビ	たまねぎ たけのこ パプリカ ピーマン にんにく きゅうり にんじん レモン	575Kcal 22g 14.5g 2.1g	えいご 英語の日 タイ料理
10 木	くろパン ぎゅうにゅう ガイヤーン (タイふうやきとり) パッタイ	くろパン ごま あぶら さとう フォー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく なまあげ たまご	にんにく もやし にら	686Kcal 34.8g 30.2g 2.7g	ガイヤーンと パッタイも タイ料理です
11 金	ブルコギのつけごはん ぎゅうにゅう クッパスープ なしゼリー	こめ おおむぎ さとう あぶら ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	にんにく たまねぎ にんじん もやし にら しいたけ たけのこ ねぎ チンゲンサイ	630Kcal 28.4g 19g 2.7g	ふくうら ようちえん きゅうしょく
14 月	チキンクリームライス ぎゅうにゅう げんきサラダ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ バター さとう ごま	とりにく チーズ ぎゅうにゅう ハム かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり とうもろこし	635Kcal 24.3g 21.2g 1.9g	どくしよくしゅうかん 読書週間 こんだて 献立
15 火	パンネのトマトソース ぎゅうにゅう ぐりとぐらのカステラ	パンネ あぶら さとう バター こむぎこ こめこ はちみつ	ぶたにく とりにく ひよこまめ ぎゅうにゅう たまご	たまねぎ セロリー にんじん トマト	665Kcal 25g 28.7g 1.8g	どくしよくしゅうかん 読書週間 こんだて 献立

7日(月)～11日(金) 朝食週間



湯河原町では、9月に朝ごはんについて考える週間を各校で実施します。1～3年生には「みんなでにっこりあさごはん」
4～6年生には「早ね早起き朝ごはんガイド」を配付します。ご家庭でも、朝ごはんについて振り返ってみてください。

令和8年



がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

学校給食献立予定表

湯河原町立東台福浦小学校

にち 日 よう 曜	こんだてめい	おもなしょくひん			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	こんだて メモ
		ねつ ちから 熱や力になる (黄)	ち にく 血や肉になる (赤)	からだちようし ととの 体の調子を整える (緑)		
16 水	タコライス ギョウにゅう もずくスープ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく チーズ ギョウにゅう もずく	にんじん たまねぎ しょうが にんにく トマト キャベツ ねぎ だけのこと チンゲンサイ	582Kcal 25.6g 20.1g 2.1g	ランチルーム 6ねん
17 木	こめこロールパン ギョウにゅう ポークソテーのアップルソースがけ かぼちゃのサラダ	こめこロールパン さとう あぶら	ギョウにゅう ぶたにく ハム	しょうが りんご たまねぎ レモン かぼちゃ にんじん きゅうり	643Kcal 28.1g 29.7g 2.1g	②りんごの花は きいろである ○か×か
18 金	カマスのフライどんぶり ギョウにゅう みそしる	こめ おおむぎ こむぎこ パンこ あぶら さとう	カマス たまご ギョウにゅう あぶらあげ わかめ みそ かつおぶし さばぶし	キャベツ だいこん ねぎ	587Kcal 24.7g 17.8g 1.9g	季節の魚 カマスを 味わいましょう
24 木	ホットチリドック ギョウにゅう とりにくのフォー	コッペパン あぶら フォー	ウインナー ぶたにく だいす とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが もやし はねぎ	548Kcal 25.5g 22.9g 3g	フォーは ベトナムの めん料理です
25 金	あきのかおりごはん ギョウにゅう おつきみじる つきよのゼリー	こめ おおむぎ さつまいも あぶら しらたまこ ゼリー	とりにく どうふ ギョウにゅう かつおぶし さばぶし	にんじん しめじ こまつな ねぎ しいたけ ぶどうジュース	614Kcal 22.2g 13.9g 1.9g	十五夜
28 月	ハヤシライス ギョウにゅう コールスローサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ バター さとう	ぶたにく ギョウにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	637Kcal 24.3g 19.1g 2.3g	
29 火	ながさきちゃんぽん ギョウにゅう サターアングダー	チャンポンめん あぶら こむぎこ さとう	いか ぶたにく さつまいも ギョウにゅう たまご	キャベツ たまねぎ にんじん もやし しょうが	483Kcal 19.4g 14.5g 2.1g	③サターアングダー は、長崎県の料理 である。○か×か
30 水	ヤンニョムチキンどんぶり ギョウにゅう はるさめスープ	こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま はるさめ	とりにく ギョウにゅう	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ こまつな しいたけ	684Kcal 28.7g 24.5g 1.6g	

※ 材料の都合により献立を変更することがあります。

7月まで、対面給食を週2回と決めていましたが、9月からは回数なども各クラスで決めて行うことにします。

14日(月)と15日(火)読書週間献立



9月14日～18日は、本校の読書週間です。絵本「サラダでげんき」に出てくる「げんきサラダ」と絵本「ぐりとぐら」に出てくる「ぐりとぐらのカステラ」が給食に登場します。ぜひ絵本も読んでみてください。

25日(金)十五夜

1年の満月の中でも昔からとても美しいとされてきた「中秋の名月」は「十五夜」といわれます。秋の収穫物を月にお供えて、収穫を感謝し、次の年の豊作を祈ります。



○×クイズのこたえ ①○ ②× しroyうすいピンクの花がさきます ③× 沖縄県の料理です

生活リズムを整えよう



はやねはやおき



あさのひかりをあびる



きそくたしいしょくじ



からだをうごかす