

いただきます

令和8年7月24日

藤野南小学校

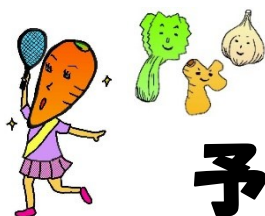
石山緑小学校



暑い日が続きますね。これから、長い夏休みを迎えます。
ふだんでできない楽しい活動が増えることでしょう。食事や生活の
リズムを整え、夏バテや熱中症にならないよう、心がけてください。



8月31日は、ゴロ合わせで、「野菜の日」です。野菜は、一日に「350g」取ることが望ましいといわれます。トマトやきゅうり、ナスにかぼちゃ。たくさんの野菜を食べることによって、ビタミン、ミネラル分も補われ、熱中症のリスクも軽減されます。8月を迎える前にも、もりもり野菜を食べましょう！ 給食では、8月27日（木）に「野菜カレー」を提供する予定です。お楽しみに…。



予定献立



石山緑小学校の教材園では、栽培給食委員会の児童が大根、さつまいも、人参などの野菜を育てています。天候によりですが、夏休み明け、教材園の大根などを給食に使うことができそうです。



月	火	水	木	金
8/24 豚ミックス丼 味噌汁 たたききゅうり	25 パスタシーフード トマトソース 青のりポテト 藤野南小 6年給食なし	26 ごぼうピラフ いわしのカリカリフライ ▲つぶつぶレモンゼリー 石山緑小 6年給食なし	27 野菜カレー 冷凍みかん	28 横割バンズ キャロットポターシュ ハンバーガー パイン缶詰
白飯、豚肉、しょうが、厚揚げ、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油、玉ねぎ、だれのこ、にんじん、ピーマン、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、白ごま/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/きゅうり、食塩、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま/	ソフトパスタ、ベーコン、むきえび、いか、白ワイン、あさり、玉ねぎ、にんじん、マッシュルーム、セロリー、にんにく、オリーブ油、パセリ、小麦粉、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、トマト缶詰、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、オレガノ、赤ワイン、鶏がらスープ/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう、青のり/	米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、にんじん、にんにく、ホールコーン/パセリ、サラダ油、食塩、醤油、黒こしょう/いわしのカリカリフライ、なたね油、揚げ油/つぶつぶレモンゼリー	白飯、豚肉、玉ねぎ、西洋かぼちゃ、にんじん、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリー、りんご、しょうが、にんにく、小麦粉、サラダ油、カレー粉、カレールウ、中濃ソース、ウスターソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、シナモン、オールスパイス、鶏がらスープ/冷凍みかん	横割バンズベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳、食塩、白こしょう、白ワイン、鶏がらスープ/ハンバーグ、なたね油、揚げ油、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、赤ワイン、からし/パイン缶詰
31 ご飯 さつま汁 野菜春巻 おかかふりかけ 石山緑小 5年給食なし	9/1 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶 石山緑小 5年給食なし	2 わかめごはん 味噌汁 レバー入りメンチカツ 石山緑小 5年給食なし	3 ご飯 けんちん汁 醤油味 日本海産ホッケフライ のりの佃煮	4 黒コッペパン ワンタンスープ塩 チキンナゲット とうもろこし
白飯、豚肉、さつまいも、豆腐、板こんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、しょうが、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、唐辛子、むろあじ、宗田、昆布/野菜春巻（ひじき入）、なたね油、揚げ油/しらす干し、清酒、醤油、食塩、てんさい糖、糸かつお、きび砂糖、切りのり、青のり、白ごま/	ソフトラーメン、ハム、もやし、きゅうり、にんじん、ごま油、白ごま、むき、くさわかめ、刻み昆布、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、穀物酢、からし、むろあじ、昆布/じゃがいも、なたね油、揚げ油、きな粉、きび砂糖、食塩/なし缶詰	米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/凍り豆腐、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/レバー入りメンチカツ、なたね油、揚げ油/	白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、醤油、食塩、清酒、むろあじ、昆布、宗田/ホッケフライ、なたね油、揚げ油/もみのり、ひじき、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、てんさい糖、きび砂糖、水あめ/	黒コッペパンワンタン皮、豚肉、ほうれんそう、もやし、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、清酒、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し、玉ねぎ、にんじん/チキンナゲット、なたね油、揚げ油/とうもろこし、食塩/

* 詳しい使用食品や数量が必要な場合はお知らせください。

予定献立



月	火	水	木	金
9/7 和風そぼろごはん 味噌汁 揚げえびシュウマイ 藤野南小振替休業日給食なし 白飯、鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、白ごま、しょうが、ごぼう、にんじん、油揚げ、ひじき、醤油、赤みそ、みりん風調味料、本みりん、きび砂糖、清酒、唐辛子、サラダ油/だいこん、油揚げ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/えびシュウマイ、なたね油、揚げ油/	8 冷麦 ★かぼちゃの天ぷら 黄桃缶 ソフト冷麦、油揚げ、干しいたけ、だし汁、つと、きゅうり、長ねぎ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、むろあじ、宗田、昆布/西洋かぼちゃ、小麦粉、全卵、食塩、なたね油、揚げ油/黄桃缶詰	9 コーンピラフ ★ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 米、おおむぎ、バター、白ワイン、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、食塩、黒こしょう/ほっけ、食塩、黒こしょう、清酒、小麦粉、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/ハム、緑豆はるさめ、ひじき、こまつな、醤油、穀物酢、きび砂糖、ごま油、からし/	10 ご飯 マーボー豆腐 ひじき春巻 おひたし 白飯、豆腐、豚肉、しょうが、にんにく、サラダ油、にんじん、長ねぎ、干しいたけ、赤みそ、醤油、黒砂糖、きび砂糖、オイスターソース、清酒、ごま油、トウバンジャン、唐辛子、かたくり粉/ひじき春巻、なたね油、揚げ油/こまつな、もやし、糸かつお、醤油/	11 角食 レタス入りミネストローネ ★白身魚のハーブフライ ▲いちごジャム 角食ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ、ケチャップ、醤油、食塩、黒こしょう、白ワイン、鶏がらスープ、鳥がら/真だら切り身、にんにく、白ワイン、食塩、黒こしょう、パセリ、バジル、小麦粉、全卵、パン粉、粉チーズ、なたね油、揚げ油/いちごジャム
14 スープカレー フルーツミックス 藤野南小 5年給食なし 白飯、鶏肉、白ワイン、オリーブ油、じゃがいも、西洋かぼちゃ、なたね油、揚げ油、さやいんげん、ふなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、しょうが、にんにく、サラダ油、カレー粉、トマト缶詰、醤油、赤ワイン、食塩、黒こしょう、チリパウダー、オールスパイス、鳥がら、煮干し、昆布、みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰、なつみかん缶詰、上白糖/	15 十五夜献立 肉うどん ごまだんご 枝豆 藤野南小 5年給食なし ソフトめん、豚肉、油揚げ、つと、にんじん、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、たもぎたけ、醤油、きび砂糖、清酒、本みりん、穀物酢、唐辛子、むろあじ、昆布/白玉もち、黒すりごま、きび砂糖、食塩/枝豆、食塩/	16 五目ごはん 味噌汁 サバの香味揚げ 石山緑小わかくさ学級 給食なし 藤野南小 5年給食なし 米、おおむぎ、食塩、昆布、鶏肉、油揚げ、しらたき、にんじん、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、だし汁/豆腐、なめこ、長ねぎ、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/さば切り身、しょうが、にんにく、醤油、清酒、かたくり粉、小麦粉、なたね油、揚げ油/	17 ビビンパ 大豆フレークのすまし汁 白飯、豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、しょうが、にんにく、サラダ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、ごま油、トウバンジャン、にんじん、ほうれんそう、もやし、白ごま、穀物酢/大豆の華フレーク、豆腐、ほうれんそう、長ねぎ、干しいたけ、醤油、清酒、食塩、かたくり粉、むろあじ、宗田、昆布/	18 背割コッペ かぼちゃのポタージュ セルフドック 黄桃缶 藤野南小遠足のため給食なし 背割コッペパンベーコン、西洋かぼちゃ、玉ねぎ、セロリ、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/チキンウィナー、ケチャップ、ウスターソース、きび砂糖、からし、赤ワイン/黄桃缶詰
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 秋分の日	24 ミートとズッキーニのスパゲティ ビーンズサラダ スパゲティ、オリーブ油、パセリ、豚肉、玉ねぎ、にんじん、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、ズッキーニ、なたね油、揚げ油、小麦粉、サラダ油、カレー粉、ケチャップ、トマトピューレ、デミグラスソース、ウスターソース、中濃ソース、醤油、食塩、黒こしょう、ナツメグ、赤ワイン、鶏がらスープ/手亡豆、むき枝豆、ハム、ホールコーン、キャベツ、醤油、玉ねぎ、穀物酢、きび砂糖、ごま油、黒こしょう/	25 焼豚チャーハン ★高野豆腐のフライ 梨 米、おおむぎ、豚肉、長ねぎ、しょうが、にんにく、清酒、みりん風調味料、本みりん、にんじん、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース、サラダ油、ごま油、醤油、食塩、黒こしょう/凍り豆腐、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、本みりん、カレー粉、食塩、小麦粉、白すりごま、全卵、パン粉、白ごま、なたね油、揚げ油/なし
28 ご飯 けんちん汁 味噌味 さんまのかば焼き からし和え 白飯、鶏肉、豆腐、つきこんにゃく、にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、サラダ油、赤みそ、白みそ、清酒、むろあじ、宗田、昆布/さんま、小麦粉、なたね油、揚げ油、醤油、きび砂糖、清酒、みりん風調味料、しょうが、白ごま、かたくり粉/焼き竹輪、ほうれんそう、もやし、醤油、きび砂糖、からし/	29 しょうゆラーメン フレンチポテト プルーン 仁木町産 ソフトラーメン、豚肉、メンマ、しょうが、にんにく、サラダ油、つと、もやし、玉ねぎ、にんじん、長ねぎ、ほうれんそう、くきわかめ、醤油、清酒、みりん風調味料、本みりん、食塩、黒こしょう、鳥がら、豚骨、昆布、煮干し/じゃがいも、なたね油、揚げ油、食塩、黒こしょう/プルーン	30 わかめごはん 味噌汁 ★チキンカツ 米、おおむぎ、清酒、炊き込みわかめ、白ごま/厚揚げ、こまつな、白みそ、赤みそ、むろあじ、昆布/鶏肉、白ワイン、食塩、黒こしょう、小麦粉、全卵、パン粉、なたね油、揚げ油/	10/1 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ 藤野南小 3年給食なし 白飯、豚肉、玉ねぎ、にんじん、セロリ、しょうが、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、サラダ油、小麦粉、カレー粉、ウスターソース、中濃ソース、トマト缶詰、ケチャップ、醤油、赤みそ、赤ワイン、食塩、黒こしょう、オールスパイス、ナツメグ、シナモン/ハム、こまつな、ホールコーン、白ごま、サラダ油、きび砂糖、穀物酢、醤油、黒こしょう/	2 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰 黒コッペパンあさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ、白ワイン、食塩、白こしょう、鶏がらスープ/だいこん、まぐろ水煮、きゅうり、にんじん、白ごま、醤油、きび砂糖、ごま油、穀物酢、黒こしょう/パイン缶詰