



8月分よていにこんだてひょう

令和8年度

中標津町学校給食センター

月	火	水	木	金
8月の主な加工品の原材料			20日 小 692kcal・中 812kcal ・なつやさいカレー ライス ・えだまめ ・アセロラゼリー	21日 小 624kcal・中 714kcal ・ごはん ・はるさめスープ ・はるまき ・やさしいため
アセロラゼリー	果糖ぶどう糖液糖、アセロラ果汁、ゲル化剤（増粘多糖類）、加工でん粉、酸味料、クエン酸鉄Na、着色料（アントシアニン、クチナシカロチノイド）香料、水 かぼちゃ、チーズフード（ナチュラルチーズ、プロセスチーズ、食塩）、パン粉、砂糖、牛乳、マーガリン、食塩、（衣）パン粉、微粉パン粉、小麦粉、植物油脂、米粉、粉末状大豆たん白、ぶどう糖、澱粉、安定剤（加工澱粉）、乳化剤、増粘多糖類、ピロリン酸第二鉄、加水（アレルゲン：乳、小麦、大豆） しょうゆ、糖類（果糖ぶどう糖液糖、砂糖）、発酵調味料、食塩、削りぶし（かつお、さば）、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、酸味料、ビタミンB1（アレルゲン：小麦、さば、大豆） 砂糖、ぶどう糖果糖液糖、りんご果汁、水溶性食物繊維、寒天、水、ゲル化剤（増粘多糖類）、香料、デキストリン、乳酸Ca、ピロリン酸第二鉄、酸化防止剤（ビタミンC）、着色料（ビタミンB2）、水飴、桃果汁（濃縮還元）、砂糖、水溶性食物繊維、酸味料デキストリン、紅麴色素、クチナシ青色素、クチナシ黄色素、豆乳、香料、ピロリン酸第二鉄（アレルゲン：りんご、大豆、桃）		精白米、豚肉、大豆ミートミンチ、玉葱、じゃが芋、人参、グリーン野菜ミックス（ズッキーニ、赤ピーマン、黄ピーマン、なす）、ダイストマト、中標津牛乳、生姜、にんにく、カレー粉、ポークフィヨン、チャツネ、ブルーネエキス、バーモンドカレー給食用、とろける給食用カレー、デラックスキングカレー 枝豆 アセロラゼリー	精白米 干椎茸、かに風味かまぼこ、人参、春雨、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、塩、鶏だし、こしょう 春巻、菜種油 豚肉、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、にんにく、塩、こしょう、オイスターソース
かぼちゃチーズフライ			精白米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にんにく、塩、キムチの素、澱粉、ごま油 おじゃがもちボール、油揚げ、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油	精白米 なめこ、わかめ、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、上白糖、一味唐辛子、にんにく、ごま油、薄口醤油、酒、みりん、白いりごま 人参、大根、きゅうり、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油、鰹節
ストレートつゆ				
カクテルゼリー				

24日 小 724kcal・中 832kcal ・ごはん ・みそしる （えのき・あぶらあげ） ・えびフライ（2ほん） （タルタルソース） ・うまに	25日 小 619kcal・中 870kcal ・コッペパン （チョコジャム） ・ラビオリスープ ・かぼちゃチーズフライ ・ジャーマンポテト	26日 小 607kcal・中 707kcal ・ひやしうどん （ストレートつゆ） ・ちくわいそべあげ ・フルーツしらたま	27日 小 636kcal・中 761kcal ・ぶたキムチどん ・いもだんごじる	28日 小 691kcal・中 796kcal ・ごはん ・みそしる（なめこ・とうふ） ・とりにくの ちょうせんやき ・だいこんと きゅうりのひたひた
精白米 えのき、油揚げ、人参、いりこだし、鰹だし、白味噌 えびフライ、菜種油、エッグレスタルタル 鶏肉、れんこん、干椎茸、人参、竹の子、こんにゃく、さつま芋、酒、三温糖、濃口醤油、みりん、オイスターソース	コッペパン、チョコレートスプレッドB ホールコーン、ポークラビオリ、人参、玉葱、ほうれん草、ポークフィヨン、フィヨングラニュール、塩、薄口醤油、こしょう かぼちゃチーズフライ、菜種油 ベーコン、玉葱、じゃが芋、バター、塩、荒挽きこしょう	茹でうどん、ストレートつゆ、チキンさみ水煮、白菜、ほうれん草、きゅうり、人参 竹輪磯辺揚げ、菜種油 パイン缶、白桃缶、りんご缶、白玉餅、カクテルゼリー、上白糖、パニラエッセンス、水	精白米、豚肉、玉葱、人参、キャベツ、もやし、にんにく、塩、キムチの素、澱粉、ごま油 おじゃがもちボール、油揚げ、人参、ほうれん草、昆布だし、鰹だし、みりん、薄口醤油	精白米 なめこ、わかめ、豆腐、いりこだし、鰹だし、白味噌 鶏肉、上白糖、一味唐辛子、にんにく、ごま油、薄口醤油、酒、みりん、白いりごま 人参、大根、きゅうり、薄口醤油、上白糖、りんご酢、ごま油、鰹節

31日 小 641kcal・中 787kcal
・ごはん（たまごふりかけ）
・ちゃんこなベスープ
・さばみそに
・もやしのごまあえ

精白米、たまごふりかけ
白菜、人参、つきこんにゃく、干椎茸、大根、豆腐、鶏肉、ごぼう、カラフレッシュチキン、フィヨングラニュール、上白糖、薄口醤油、みりん
さば味噌煮
人参、もやし、薄口醤油、上白糖、黒すりごま

中学生保護者及び教職員の皆さまへ

【8月の学校集金日は以下のとおりです】

中標津小	東小	丸山小	中標津中	広陵中
24日	25日	26日	27日	28日

口座振替の方は 8月27日(木) が振替日です。

※給食の食材は、納めていただいた給食費で購入しておりますので、給食費は忘れずに納めてください。
※口座振替ができなかった場合は、翌月にその分を上乗せして手続きをします。
※小学生は無償化のため集金はありません。

☆お問い合わせ・納付の相談☆
中標津町学校給食センター
☎ 72-2673
（午前8時15分から午後4時半まで）

なつ よ ぼう しょくせい かつ 夏ばて予防のための食生活チェック

当てはまると思うものに○、違うものには×をつけましょう

1 冷たいものばかり好んで食べている。



○が1～3個

このままでは夏ばてになる危険があります。早寝・早起きを心がけ、食事をしっかりとってよい？ or 正しい？ 生活リズムをつくりましょう。

2 朝ねぼうして朝ごはんを食べない日がある。



○が4～6個

夏ばてになる可能性がややあります。食事やおやつの内容や食べる時間をよく考え、規則正しい生活を送りましょう。

3 好ききらいが多く、とくに野菜はあまり食べない。



○が0の人

とてもいいです。この調子で規則正しい生活リズムを守り、食事にも気をつけて夏を元気に乗り切りましょう。

4 休み中は牛乳を飲むのもお休みしている。



○が5

クーラーの効いた部屋のなかで一日中過ごしている。

