



2026年



8月 学校給食献立予定表



都留市教育委員会

日	曜日	こんだて	赤（あか） 主に体をつくる	緑（みどり） 主に体の調子をととのえる	黄（き） 主にエネルギーになる	一口メモ
26	水	こくとうパン ぎゅうにゅう ホキのこうそうパンこやき ジャーマンポテト ラビオリのトマトスープ アセロラゼリー	スキムミルク ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	にんにく バジル パセリ たまねぎ トマト たまねぎ にんじん えだまめ コーン アセロラ（かじゅう）	こむぎこ さとう あぶら こくとう じゃがいも オリーブオイル ラビオリ はちみつ さとう ゼリー	2学期が始まります！ 学園祭や運動会、楽しい行事がたくさんある2学期です。しっかり給食を食べて、元気な体でのぞみましょう！
27	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース ぎゅうりのすのもの ゆうがおのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず わかめ ツナ にぼし あぶらあげ みそ	しめじ たまねぎ トマト にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ゆうがお にんじん ねぎ	こめ むぎ あぶら さとう さとう	都留市の伝統的な野菜「ゆうがわ」 都留市で育てられているゆうがわはおは、筒状で長い形が特徴です！水分と食物繊維が豊富に含まれており、消化に良いため、夏バテで食欲が低下しているときでも胃腸に負担をかけずに栄養を取ることができます。
28	金	「コッパン（せわり） チキンなんばん いっしょくようノンエッグタルタルソース レタス&キャベツ ぎゅうにゅう ズッキーニいりコンソメスープ	スキムミルク とりにく ウィンナー	レタス キャベツ たまねぎ にんじん ズッキーニ	こむぎこ あぶら さとう かたくりこ あぶら さとう ノンエッグタルタルソース じゃがいも あぶら	あなたの手、大丈夫！？ 今日は自分でパンにチキン南蛮とレタス&キャベツを挟んで食べる、「チキンタルタルドッグ」です。給食の前には、毎日きれいに手を洗いましょう。
31	月	むぎごはん ぎゅうにゅう すぶた さんしょくナムル モロヘイヤともずくのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく もずく とうふ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん ほうれんそう たまねぎ モロヘイヤ コーン	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ かんこくナムルドレッシング こま	8月31日は「野菜の日」 「もっと野菜を知ってほしい」「野菜をたくさん食べてほしい」という想いで制定された記念日です。今日は、豚肉と彩り野菜に甘酢あんをからめた「酢豚」で栄養補給をしましょう！

- ★学校行事や材料の都合により、献立を変更する場合があります。
★料理ごとに使用材料を分類して表示しています。しかし、微量の材料は記載してありません。また、食物のコンタミネーションの有無はこの献立表では確認できません。
★下線の食材は、都留市産の食材です。
★都留市のホームページには「都留市食物アレルギーガイドライン」が掲載されています。
★都留市の学校給食でアレルギー対応している5品目「卵・乳・えび・かに・落花生」は、表記を太字にしています。この他にも野菜や果物等でもアレルギー症状がおこる可能性があります。
★献立の前の☆マークは除去食の提供があります。（申請者のみ）

夏休みにもこそ考えたい、試したい！

【夏休みの目標】 バランスの良い食事、夏を元気に過ごそう！

ご家庭での災害食

8月を夏のローリングストック点検・消費月間に

9月1日の「防災の日」や、台風シーズンの到来を前に、家族が揃い、時間にゆとりもできる夏休みに「災害食」について考えてみませんか？ 家族みんなで家の中の備蓄品を確認したり、災害時の調理法を試して食べてみたり、「一石二鳥」の食育としてぜひ取り組んでみてください。

子どもと一緒に「賞味期限」チェック！



賞味物に出かけたくない日それは備蓄食品消費デー



災害時という設定で調理にも挑戦！



乾物はトマトジュースでもどせる！



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。



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