

令和8年度 8月 献立表 小学生

	月	火	水	木	金
	24 657kcal	25 634kcal	26 651kcal	27 639kcal	28 640kcal
こんだて	ピリ辛チキン丼 (むぎごはん) わかめスープ 厚沢部とうもろこし	スパゲティ ミートソース あさりのサラダ フルーツミックス	ごはん さつま汁 照り焼きチキン チャプチェ	ソフトフランスパン コーンスープ 白花豆コロッケ イタリアンサラダ	夏野菜カレー (むぎごはん) 和風サラダ 冷凍みかん
あか	とりむね、とりもも、生あけ、わかめ	ぶたにく、だいず、あさり	とりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、ぶたにく	牛乳、白花豆コロッケ、ツナ	ぶたにく、白花豆、じゃこ
き	こめ、むぎ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、とうもろこし	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、さつまいも、こんにゃく、はるさめ、油、ごま油	油、とうもろこし、コーン、小麦粉、砂糖	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛料、フレーク、パームオイル、砂糖、ごま油、ごま
みどり	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、だいこん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、ケチャップ、トマト、きゅうり、キャベツ、みかん、もも、バナナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン	たまねぎ、ブロッコリー、セロリ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ズッキーニ、トマト、りんご、だいこん、きゅうり、冷凍みかん
こんだて	31 693kcal ごはん マーボー豆腐 揚げぎょうざ ブロッコリーナムル	小学生平均 エネルギー：653 kcal たんぱく質：27.0 g 脂質：20.2 g カルシウム：321 mg 食塩：2.3 g ～8月の厚沢部町産食材～ お米・じゃがいも・まいたけ とうもろこし・ピーマン・トマト きゅうり・ブロッコリー・ズッキーニ  △厚沢部給食サイト			
あか	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ぎょうざ	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			
き	こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま				
みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、きゅうり				

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多くの野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
15品目

New
ブロッコリー
(2026年4月～)

キャベツ

きゅうり

さといも

だいこん

トマト

なす

にんじん

ねぎ

はくさい

ピーマン

レタス

たまねぎ

じゃがいも

ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など



栄養 たっぷり！

特定野菜とは？

ちいきのうきょうしんこう かんてん してい や さい じゅん
地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。



令和8年度 8月 献立表 中学生

	月	火	水	木	金
	24 868kcal	25 825kcal	26 827kcal	27 823kcal	28 820kcal
こんだて	ピリ辛チキン丼 (むぎごはん) わかめスープ 厚沢部とうもろこし	スパゲティ ミートソース あさりのサラダ フルーツミックス	ごはん さつま汁 照り焼きチキン チャプチェ	ソフトフランスパン コーンスープ 白花豆コロッケ イタリアンサラダ	夏野菜カレー (むぎごはん) 和風サラダ 冷凍みかん
あか	とりむね、とりもも、生あけ、わかめ	ぶたにく、だいず、あさり	とりむね、とうふ、みそ、こんぶ、かつお、ぶたにく	牛乳、白花豆コロッケ、ツナ	ぶたにく、白花豆、じゃこ
き	こめ、むぎ、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油、とうもろこし	スパゲティ、オリーブオイル、油、小麦粉、トマト、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	こめ、さつまいも、こんにゃく、はるさめ、油、ごま油	油、とうもろこし、コーン、小麦粉、砂糖	こめ、むぎ、油、バター、小麦粉、じゃがいも、香辛脂、フレーク、パーム油、砂糖、ごま油、ごま
みどり	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ピーマン、ねぎ、だいこん	たまねぎ、にんじん、まいたけ、セロリ、ケチャップ、トマト、きゅうり、キャベツ、みかん、もも、バナナ	にんじん、たまねぎ、だいこん、ごぼう、ピーマン	たまねぎ、ブロッコリー、セロリ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ズッキーニ、トマト、りんご、だいこん、きゅうり、冷凍みかん
こんだて	31 928kcal	中学生平均 エネルギー：849 kcal たんぱく質：34.3 g 脂質：24.9 g カルシウム：360 mg 食塩：3.2 g ～8月の厚沢部町産食材～ お米・じゃがいも・まいたけ とうもろこし・ピーマン・トマト きゅうり・ブロッコリー・ズッキーニ  △厚沢部給食サイト			
あか	とうふ、ぶたにく、だいず、みそ、ぎょうざ	★牛乳は毎日つきます。★食材や献立は、気象状況や流通により変更することもあります。★日にちの横の数字は、エネルギー量です。★塩分量はめん類の汁を残した量です。★うどんやラーメンの汁は残すようにしましょう。			
き	こめ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、ごま				
みどり	にんじん、ねぎ、しいたけ、ブロッコリー、きゅうり				

野菜のおはなし

私たちの食生活に欠かせない野菜を安定して届けるため、国では「指定野菜」と「特定野菜」を定めています。指定野菜とは、全国的に流通し、特に消費量が多く重要な野菜のことで、2026年4月からは、ブロッコリーが新たに加わり、全部で15品目となりました。これらの野菜は、南北に長い日本列島の気候の違いを生かし、季節ごとに産地を切り替える「産地リレー」によって、1年を通して安定的に生産されています。

8月31日は
「野菜の日」



ブロッコリーが「指定野菜」に仲間入り！

指定野菜
 ひんもく
15品目

New
 ブロッコリー
 (2026年4月～)

なす
 にんじん
 ねぎ
 はくさい

キャベツ
 きゅうり
 さといも
 だいこん
 トマト

ピーマン
 レタス
 たまねぎ
 じゃがいも
 ほうれんそう

ブロッコリーはこんな野菜！

- キャベツと同じアブラナ科の仲間
- 食べる部分は花のつぼみと若い茎
- β-カロテン、ビタミンC、ビタミンK、葉酸など
栄養たっぷりの緑黄色野菜
- 本来の旬は冬で、寒さにあたると甘みが増す
- 主な産地：北海道、埼玉県、愛知県、香川県 など

栄養たっぷり！

特定野菜とは？

ちいきのうきょうしんこう かんてん しいやさい じゅん
 地域農業振興などの観点から、指定野菜に準ずる野菜として、かぼちゃ、ごぼう、こまつな、にら、れんこんなど34品目が定められています。

