



河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり・トマト(鈴木清久さん) じゃがいも(斉藤淑子さん) ズッキーニ(斉藤淑子さん)



7・8月予定献立表

河東地区学校給食センター

7・8月予定献立表			血や肉や骨の もとになる 赤		体の調子をよくする 緑		熱や力の もとになる 黄		河東地区学校給食センター							
日曜	主食	牛乳	おかず ※図は後期課程のみ、つきます	肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種実類	お知らせ	栄 養 価 (幼) (前) (後)			給食お休みの お知らせ (家庭でとり たい食品)		
1 水	あまみそ トースト		かいそうサラダ ○ パンプキンスープ オレンジ	ツナ ウインナー とうりゅう	 かいそう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ スキニーニ キャベツ コーン オレンジ	パン こめこ きびさとう グラニュー糖	米サラダあぶら マーガリン	地元の味噌屋さん のみそを、味わいま しょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	523 17.7 21.8 446 2.9 1.9	676 22.3 26.4 509 3.6 2.7	830 26.6 31.0 571 4.4 3.2	 海藻類	
2 木	わかめ ごはん		すこ 少し早い たなはた献立 ○ ほしがたハンバーグ ゆでやさ い そうめんじる ゼリー (幼ミニ)	ハンバーグ ツナ	 チーズ	にんじん オクラ ブロッコリー	スキニーニ キャベツ コーン しいたけ だいこん	こめ かたくりこ そうめん ふ ゼリー ざらめ		来週の日曜日に は、給食休みの学校 学年があるため本日 です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	485 17.5 11.4 413 6.3 2.9	621 21.4 12.7 494 9.9 3.7	754 25.3 14.3 573 12.7 4.6	 いも類	
3 金	そうめん		ひやしそうめんスープ ○ さつまいものてんぷら おかかあえ れいとうみかん	とりにく かつおぶし なると	 ちりめんじゃこ	にんじん オクラ こまつな	たまねぎ スキニーニ キャベツ れいとうみかん	めん さつまいものてん ぷら	米サラダあぶら 揚げ油	後期さんは、1学期 最後の麺の日です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	582 21.4 12.9 339 1.7 4.0	785 27.6 15.9 366 2.4 4.8	三幼無 前期 試食会		
6 月	さんしょく ごはん		さんしょくごはんのぐ ○ ちゅうかサラダ ミニゼリー (幼なし) なつやさのみそスープ	とりにく ツナ たまご ぶたにく	 くきわかめ	にんじん にら	きゅうり トマト もやし グリーンピース キャベツ なす もやし えだまめ はくさい	こめ はるさめ きびさとう ミニゼリー	米サラダあぶら ごまあぶら	もうすぐ夏休み、 お家でも、野菜をた くさん食べましょ う。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	485 22.7 15.7 270 2.0 2.1	619 27.1 17.7 277 2.5 2.5	730 31.4 19.7 282 3.0 3.3	 こさかな	
7 火	ごはん		なっとうふりかけ (納豆の日7月10日) ○ やさいのあげに しおとんじる オレンジ	なっとう だいず しみどうふ とりにく		にんじん こまつな	れんこん ごぼう だいこん こんにゃく たまねぎ オレンジ	こめ かたくりこ さつまいも ざらめ	ごまあぶら 揚げ油	7月10日は、 「納豆の日」です。 豆類を食べましょ う。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	509 18.4 14.8 326 1.7 1.3	628 21.5 16.5 349 2.0 1.5		河東学園 前期5年 河東学園 後期	
8 水	ごはん		は いい歯の日献立 ○ あじおかか ポテトマヨやき ビーンズサラダ さわにわん	かつおぶし だいず ツナ とりにく とうふ	 ちりめんじゃこ チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり えだまめ ごぼう だいこん こんにゃく	こめ じゃがいも きびさとう	米サラダあぶら エッグフリー マヨネーズ	 よくかんて食べま しょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	529 20.8 19.8 378 2.2 1.9	643 24.6 22.1 419 3.0 2.6		河東学園 前期5年 河東学園 後期	
9 木	あおな ごはん		かわわん献立 ごくごくアクア ○ あげギョーザ 幼1こ・前2こ・後3こ はるさめあえ すましじる ゼリー (幼ミニ)	ギョーザ とりにく とうふ なると	 かんてん	にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく みずな しいたけ	こめ はるさめ きびさとう ゼリー ざらめ	ごまあぶら 揚げ油		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	446 14.5 13.1 346 2.7 2.2	609 17.5 16.7 440 4.1 3.2	752 20.9 20.9 494 5.1 3.7	 魚介類	
10 金	スパゲティ		パンブキンクリームスープ ○ ナゲット 幼1こ 前2こ アルファベットフレンチサラダ	ベーコン卵なし ウインナー鶏肉 とうりゅう ハム		にんじん かぼちゃ	たまねぎ きゅうり しめじ キャベツ コーン	めん こめこ きびさとう マカロニ	米サラダあぶら	かぼちゃのおいし い季節になりまし た。夏野菜をたくさ ん食べましょ。う。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	583 22.8 16.6 428 2.7 2.5	683 27.6 19.5 475 3.6 3.3		河東学園 後期	
13 月	ごはん 味付けのり		えびシューマイ 幼1こ・前後2こ ○ なすとやさいのみそいため ちゅうかスープ	シューマイ ぶたにく なると とりにく とうふ	 もすく のり	にんじん こまつな ピーマン	たまねぎ なす キャベツ	こめ はるさめ かたくりこ	米サラダあぶら ごまあぶら	「なす」には、 体のほてりをさます 効果があります。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	474 17.6 13.6 343 4.6 1.9	606 22.2 16.4 373 6.9 2.4	745 27.0 19.5 405 9.3 3.1	 きのこるい	
14 火	ごはん		なつやさいかレーライス ○ きりぼしだいこんのナムル オレンジ	とりにく ツナ だいず	 チーズ	にんじん トマト	きゅうり たまねぎ なす えだまめ もやし オレンジ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも きびさとう	米サラダあぶら ごまあぶら	夏野菜がたっぷり はいったカレーで パワーチャージ！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	530 19.6 15.8 299 5.1 1.9	659 23.0 17.7 311 6.7 2.6	781 27.0 19.9 331 7.6 3.1	 牛乳 乳製品	
15 水	なつみかん トースト		ツナのすのもの ○ ミネストローネ ミニデザート (幼なし)	ベーコン卵なし ツナ とりにく だいず	 わかめ	にんじん トマト トマトかん	たまねぎ きゅうり キャベツ	パン マーメレード マカロニ じゃがいも デザート	マーガリン 米サラダあぶら	さわやかな「みか ん」のトーストで す。夏にぴったり！	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	453 17.1 20.3 277 0.8 2.1	622 21.5 24.1 334 1.5 2.7	812 28.0 32.1 363 1.8 3.4	 海藻類	
16 木	にんじん ごはん		アジカツ・幼ミニはるまき ○ バンバンジーサラダ コンソメスープ ゼリー (幼ミニ)	アジカツ (春巻き幼) とりにく とうふ ベーコン卵なし	 ちりめんじゃこ チーズ わかめ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ きゅうり きりぼしだいこん キャベツ もやし だいこん	こめ ごま 揚げ油 ゼリー	ごま 揚げ油 ごまあぶら	給食最終日 お家でも、野菜を たっぷり食べましょ う。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	508 14.8 16.8 418 4.7 1.7	637 20.0 19.1 489 6.3 2.3	753 23.1 21.7 545 7.2 2.9	お家でも 野菜をたく さん食べま しょう。	
17 金	牛乳を飲もう！ 海の日 終業式 土用の丑の日 朝ごはんの効果															
な つ や す み																
8月		河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり・トマト(鈴木清久さん) じゃがいも(斉藤淑子さん)(武田直人さん) なす・ピーマン・ミニトマト(斉藤淑子さん)														
25 火	キムチごはん		やさしいつくらよせ ○ オニオンサラダ もすくスープ オレンジ	つくらよせ ぶたにく ツナ とうふ	 もすく	にんじん チンゲン菜 ミニトマト	たまねぎ きゅうり キャベツ はくさい しいたけ オレンジ キムチ	こめ きびさとう	ごまあぶら 米サラダあぶら	第2学期給食開始 後期の給食開始日 です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)				672 26.5 14.3 412 4.8 3.4	三幼 河東学園 前期
26 水	ごはん		なつやさいかレーライス ○ かいそうサラダ ゼリー (幼ミニ)	とりにく ツナ	 チーズ かいそう	にんじん ピーマン トマト かぼちゃ	たまねぎ きゅうり なす キャベツ コーン りんごソース	こめ じゃがいも ゼリー	米サラダあぶら		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	550 19.6 12.5 313 3.9 2.4	694 23.0 18.9 329 8.3 3.1	825 26.8 21.6 355 9.5 3.5	 たまご	
27 木	ごはん		パオズ 幼1こ・前後2こ ○ ナムル なつやさいマーボーどうふ	パオズ とりにく ぶたにく とうふ		にんじん にら ピーマン こまつな	たまねぎ なす しいたけ もやし みかん缶	こめ きびさとう かたくりこ	ごまあぶら 米サラダあぶら		エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	508 19.9 15.5 511 7.2 2.0	653 26.0 18.4 582 9.2 2.5	788 30.2 21.2 653 11.1 3.0	 小魚	
28 金	そうめん		そうめんスープ(温) ○ ポテトチーズやき ゆでブロッコリー	とりにく なると あぶらあげ	 ちりめんじゃこ チーズ 荳わかめ	にんじん こまつな ブロッコリー	たまねぎ キャベツ	めん ポテト	米サラダあぶら	ふだんの給食でも よくかんて食べまし ょう。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	546 22.2 16.2 333 1.4 2.3	599 25.2 16.8 355 1.7 2.9	770 31.2 18.8 390 2.4 3.2		
31 月	ごはん		ふりかけ ○ コロッケ (幼南瓜ロール・前後南瓜コロッケ) ツナのすのもの 夏野菜トマトスープ	ツナ ベーコン卵なし とうふ ウインナー	 わかめ	にんじん にら ミニトマト かぼちゃ トマトかん	たまねぎ きゅうり なす キャベツ えだまめ	こめ パンこ じゃがいも きびさとう	揚げ油	野菜の日 栄養たっぷりて美 味しい野菜のことを 知ってもらい、たく さん食べてもらいた い日です。	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	478 17.2 16.2 350 3.0 2.4	682 20.3 21.0 388 4.1 2.7	785 24.9 23.8 499 6.1 3.7	 魚介類	

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

【今月使用予定の会津若松市産の食材】

会津若松市産…精白米

河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり・トマト(鈴木清久さん) じゃがいも(斉藤淑子さん)

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。

量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！



栄養量の()内は、基準量です。

エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)

たんぱく質(幼16g～25g、小21g～33g、中27g～42g)

脂質(幼11g～16g、小14g～22g、中18g～28g)

カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)

鉄(幼2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)

塩分(幼1.5g未満、小2.5g未満、中2.5g未満)

令和8年

7・8月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
		1	2 七夕献立	3
	 お手伝いをしよう	 オレンジ かいそうサラダ あまみそトースト パンプキンスープ	 前後ゼリー 幼ミニ ゆでやさい ほしがたハンバーグ 幼前1こ・後2こ わかめごはん そうめんじる	 れいとうみかん おかかあえ さつまいものてんぷら そうめん ひやしそうめんスープ 三幼なし 河東学園前期試食会
6	7	8 かみかみ献立	9 かわわん献立	10
 ミニゼリー 幼なし ちゅうかサラダ さんしょくごはんのぐ ごはん なつやさいのみそスープ さんしょくごはん	 なっとうふりかけ オレンジ やさいのあげに ごはん しおとりじる 河東学園前期5年・後期 なし	 まめをよくかんでたべましょう。 ビーンズサラダ ポテトマヨやき あじおかか ごはん さわにわん 河東学園前期5年・後期 なし	 ゼリー 幼ミニ はるさめあえ あげギョーザ 幼1こ 前2こ 後3こ あおなごはん すましじる 河東学園前期5年・後期 なし	 アルファベットフレンチサラダ ナゲット 幼1こ 前2こ スパゲティ パンプキンクリームスープ 河東学園後期 なし
13	14	15	16 給食終了日	17
 あじつけのり なすとやさいのみそいため えびシューマイ 幼1こ 前後2こ ごはん ちゅうかスープ	 オレンジ きりぼしだいこんのナムル なつやさいカレーライス	 ミニデザート 幼なし ツナのすのもの なつみかん トースト ミネストローネ	 ゼリー 幼ミニ パンパンジーサラダ アジカツ 幼ミニはるまき にんじんごはん コンソメスープ	 早起き！ 活動的に！ 生活リズムを大切に！
8月	25	26	27	28 かみかみ献立
 なつやすみ	 オレンジ オニオンサラダ やさいふっくらよせ キムチごはん もずくスープ 三幼・河東学園前期なし	 ゼリー 幼ミニ かいそうサラダ なつやさいカレーライス	 ナムル パオズ 幼1こ 前後2こ ごはん なつやさいまーぼ豆腐 夏野菜麻婆豆腐	 ふだんのこんだてでもよくかみましよう。 ゆでブロッコリー ポテトチーズやき そうめん そうめんスープ（温）
31 野菜の日				
 ふりかけ ツナのすのもの かぼちゃコロッケ 幼 かぼちゃロール ごはん 夏野菜トマトスープ	 毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！	 【かわわんかみかみ献立について】 毎月8（歯）のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。	 【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。	 【日本列島めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島めぐり献立」を毎月実施します。 今月も、お休みです。