

8月

〔令和 8年 8月 献立表〕



山梨県立巨摩高校

月 24日	火 25日	水 26日	木 27日	金 28日
ハヤシライス イタリアンサラダ 牛乳	ご飯 青椒肉絲風 ツナサラダ 卵とコーンのスープ 飲むヨーグルト	担々麺 焼き餃子 飲むヨーグルト ご飯（小盛）	わかめご飯 さばの塩焼き きんぴらごぼう みそ汁（じゃが芋・ねぎ） 飲むヨーグルト	豚肉スタミナ丼 ポテトサラダ わかめスープ 飲むヨーグルト
エネルギー 792 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 26.5 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 777 kcal たんぱく質 32.7 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 860 kcal たんぱく質 32.1 g 脂質 24.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 833 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 804 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 2.9 g

31日
ご飯 鶏の唐揚げ 小松菜の酢味噌和え すまし汁(豆腐・みつば) 飲むヨーグルト
エネルギー 810 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 1.8 g



—— 野菜を食べて元気な毎日を！ ——

栄養バランスを
整える体の調子を
ととのえる毎日の食事を
おいしく

—— 野菜のチカラ ——

野菜には、体にうれしい
栄養素がたくさん
含まれています。ほうれん草
鉄分・葉酸ブロッコリー
ビタミンC・食物繊維トマト
リコピン・カリウムにんじん
β-カロテン・食物繊維

—— おすすめの食べ方 ——

生でそのまま



温かい料理に



1日350gを目安に

小皿で5皿分が目安です。



野菜をもっと、毎日の食卓へ。

おいしく食べて、カラダを内側からサポートしましょう。

できることから
始めてみませんか？

※食材の都合により献立が変更になることがあります。