



令和8年度 8月予定献立表



気仙沼高校定時制

日	曜日	献立名		血や肉となる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	たんぱく質	脂質
							(Kcal)	(g)	(g)
20	木	ご飯	★夏季休業明け全校集会★	牛乳 鶏肉 ひじき	精白米 でん粉	きゅうり キャベツ にんじん	910	35.4	35.3
			鶏の唐揚げ ひじきの胡麻サラダ	豚肉 木綿豆腐	サラダ油	えのき もやし ねぎ			
			ピリ辛味噌汁	赤みそ					
21	金	夏野菜塩ラーメン	麻婆茄子	牛乳 豚肉 わかめ	中華麺 ごま油 いりごま白	もやし キャベツ 赤ピーマン	786	33.9	26.5
			チョコバナナケーキ	鶏ひき肉 赤みそ	チョコレート 有塩バター	黄ピーマン なす 玉ねぎ			
				鶏卵	ホットケーキミックス	青ピーマン バナナ			
24	月	ご飯	野菜餃子	牛乳 野菜餃子	精白米 サラダ油	玉ねぎ 青ピーマン にんじん	901	31.4	31.6
			豆腐チャンプルー	木綿豆腐 豚肉	でん粉 春雨	キャベツ 乾しいたけ			
			春雨スープ	鶏卵	ごま油				
25	火	親子丼	豚肉と野菜の甘辛炒め	牛乳 鶏肉 鶏卵	精白米 サラダ油	玉ねぎ にんじん キャベツ	814	39.4	26.1
			ふかふか団子のすまし汁	豚肉 コチュジャン	しらたき 三温糖	もやし にら みずな			
				ふかふか団子 絹豆腐		乾しいたけ			
26	水	かしわ飯(福岡)	かつおのねぎ味噌焼き	牛乳 鶏肉 かつお	精白米 しらたき	にんじん ごぼう 乾しいたけ	825	38.8	21.8
			青のりポテト	赤みそ あおのり	三温糖 じゃがいも	ねぎ にら			
			にら玉汁	鶏卵 木綿豆腐	有塩バター				
27	木	フィレオチキンバーガー	★気高祭準備★前半給食★	牛乳 鶏肉	パンズ マヨネーズ	レタス スッキーニ なす	724	36.4	37.3
			ラタトゥイユ	豆乳 フィレオチキン	オリーブ油 三温糖	玉ねぎ ブロッコリー トマト缶			
			豆乳のクリームスープ		じゃがいも	にんじん コーン			
28	金	ビビンバ丼	★気高祭1日目★	牛乳 豚肉 鶏卵	精白米 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし	844	31.4	20.1
			トマトの中華スープ	コチュジャン 鶏肉	しらたき サラダ油	切干大根 トマト			
			米粉ココア蒸しパン	わかめ	三温糖				
29	土	冷やし中華	★気高祭2日目★	牛乳 錦糸玉子	中華麺 ごま油	トマト きゅうり もやし	774	28.8	22.4
			ちくわの磯部揚げ	ハム 刻みのり	白玉もち	メンマ みかん缶 バイナップル缶			
			フルーツ白玉	ちくわ		バナナ			

※献立は食材の都合により変更になることもあります。

◆今月の栄養価（ ）内は基準値
◇エネルギー:822kcal(860) ◆たんぱく質:34.4g(27.0～43.0) ◇脂質:27.6g(19.1～28.6)



体内時計を正常に動かしましょう

人間は、光も音も温度もわからない場所で生活をする
と、25時間周期で寝起きをするといわれています。
しかし1日は24時間です。この時間のずれを調整
しているのが、わたしたちの体の中にある「体内時
計」です。体内時計を正常に働かせるためには
①朝の決まった時間に太陽の光を浴びる
②昼間はなるべく外に出る機会を増やす
③友人や家族と一緒に食事や運動・勉強をする
（社会の生活リズムに合わせる）
④1日3回の食事を規則正しくとる
などが有効といわれています。

