



8・9月こんだてひょう

Menu da Refeição Escolar de Agosto / Setembro



令和8年(2026) 8月発行
出雲市立斐川学校給食センター
Emitido em agosto de 2026 (Ano Reiwa 8)
Centro de Refeição Escolar de Hikawa

月	火	水	木	金
8/31  Tigela de arroz com carne moída e feijão com caril Leite Salada colorida Sopa de harusame	9/1 Lámen de Shoyu Omusubi (Yochien: sem omusubi) Leite Gyouza frito (2 unid.) Vegetais com molho chinês	2 Arroz Leite Carne de porco grelhada Salada de Nattô Sopa leve com Hanpen (bolinho de peixe moído)	3  Pão Leite Hambúguer com molho de tomate Salada de alga (Hijiki) Salada de frutas com pera 	4 Menu comum de Izumo Arroz Leite Salmão frito com caril Vegetais com alga Nori Sopa de missô com abóbora 
7 Arroz Leite Carne de porco grelhada com molho de ameixa (Ume) em conserva Salada de abóbora Sopa de missô com repolho	8 Udon com tofu frito (Age) Omusubi(Yochien: sem omusubi) Leite Carapau (Aji) frito com tempero aromático Vegetais com gergelim e vinagre	9 Arroz Leite Peixe (Saba) grelhado com molho de missô e gergelim Salada de nabo (Daikon) seco com vinagre Sopa com ovo 	10  Pão Leite Frango grelhado com molho de figo Salada com konjac Sopa cremosa de milho 	11 Arroz Leite Hambúguer de tofu Salada energética da Ricchan Sopa de missô com batata
14 Arroz Leite Frango com molho agridoce Vegetais com flocos de peixe bonito seco (Okaka) Sopa com cogumelo (Nameko)	15  Espaguete com beringela de outono e molho bolonhesa Omusubi(Yochien: sem omusubi) Leite Omelete Salada de atum	16 Arroz Leite Carapau (Aji) com molho picante Vegetais com alga (Kombu) Sopa de gergelim e Kimuchi	17 Pão com arroz mascavo Leite Peixe (Sawara) frito com molho aromático Salada de alface Minestrone	18 Dia do Menu Oishii Izumo Arroz com curry com gengibre Shussai Leite Steak de presunto Salada de aspargos 
○○○ seu ritmo de vida não está desregulado?? ○○  As férias de verão terminaram mas como está a sua saúde? O ritmo de vida tende a estar desregulado depois das férias. Se o ritmo de vida fica desregulado sentimos um cansaço ou dificuldades em dormir de noite ou acordar pela manhã. Vamos tentar dormir e acordar cedo, comer as 3 refeições do dia sempre à mesma hora e regular o ritmo de vida. 			24 Pão Creme doce de feijão preto e Kinako (Soja moída) Leite Peixe branco frito Salada de repolho e molho de maionese Sopa de letrinhas	25 Menu Otsukimi (Contemplação da Lua) Arroz Leite Frango grelhado com tempero aromático Vegetais com folha de shissô roxa (Yukari) Sopa com bolinho de farinha de trigo e vegetais Gelatina "otsukimi" 
28 Arroz Leite Peixe (Saba) cozido com missô Vegetais com amêndoas Sopa com tófu e vegetais variados	29 Massa Champon (tipo de lamen com vegetais e frutos do mar) Omusubi(Yochien: sem omusubi) Leite Rolinhas primavera Nabo (Daikon) com tempero coreano 	30 Arroz Leite Frango frito com alga verde em pó (Aonori) Salada com gergelim e peixe pequeno (Jako) Sopa de missô com batata doce 	Meta da Refeição Escolar para mês: Vamos comer tudo, sem preferências alimentares Os dias quentes continuam mas, para passar estes dias com saúde, é importante comer de tudo sem preferências alimentares. 	

【Alimentos Locais Deste Mês】

Arroz, Leite, ovo, tofú, tofú frito parcial, tofú frito, cogumelo (Shitake) fresco, cebolinha de folha (Hanegi), aspargos, gengibre Shussai, pepino, beringela, couve (Komatsuna)

※Este menu pode ser alterado devido a situações imprevistas.



たべもののはたらき

Função dos Alimentos

Energia
(quilocalorias)

日 Data	曜日 Dia Semana	おもに体をつくるもとになる食品 Alimentos que constroem o corpo	おもに体の調子をととのえる食品 Alimentos que ajudam na saúde do corpo	おもにエネルギーのもとになる食品 Alimentos que fornecem energia ao corpo	Primária Ginasial Jardim
8/31	月 Seg	Leite Carne bovina Carne de porco Soja Presunto Vagem Tofu frito (grosso)	Gengibre Repolho Repolho roxo Pepino Milho doce Cebola Cenoura Couve chinesa (Chingensai)	Arroz Óleo Açúcar Macarrão feito de amido (Harusame)	615 781 489
9/1	火 Ter	Leite Carne de porco Carne de frango	Rebento de soja Cenoura Milho doce Cogumelo (Kikurage) Cebolinha Alho Repolho Pepino Cebola Cebolinha chinesa (Nirá)	Macarrão de Lámen Arroz Óleo Açúcar Amido Óleo de gergelim Farinha de trigo	617 777 441
2	水 Qua	Leite Carne de porco Missô Soja fermentada(Nattô) Presunto Missô Bolinho de peixe moído (Hanpen), Tôfu	Espinafre Repolho Cenoura Cebola Cogumelo (shitake) seco Espinafre Cebolinha Alho	Arroz Maionese Gergelim	609 773 487
3	木 Qui	Leite Carne de frango Carne de porco Alga (Hijiki) Atum	Cebola Tomate Brócoli Nabo (Daikon) Cenoura Pêra Tangerina em conserva Pêssego em conserva Abacaxi em conserva	Pão Açúcar Bolinho de farrinha de arroz (Shiratama dango) Gelatina colorida Gergelim	647 805 490
4	金 Sex	Leite Peixe (Salmão) Alga (Nori) Tofu frito (grosso) Missô	Espinafre Rebento de soja Cenoura Abóbora Cebola Cebolinha	Arroz Farinha de trigo Amido Óleo Gergelim	607 771 484
7	月 Seg	Leite Carne de porco Atum Tofu frito (grosso) Missô	Ameixa (Ume) em conserva Gengibre Abóbora Pepino Cenoura Repolho Cebola Cebolinha	Arroz Açúcar Maionese	612 779 485
8	火 Ter	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Peixe (Carapau)	Cenoura Cebola Cogumelo (shitake) seco Couve (Komatsuna) Rebento de soja Pepino Salsinha	Macarrão de Udon Arroz Óleo Gergelim Açúcar Farinha de trigo Farinha de rosca Óleo de gergelim	644 779 441
9	水 Qua	Leite Peixe (Cavala) Missô Carne de frango Tôfu Ovo	Nabo (Daikon) seco Pepino Cenoura Cebola Cogumelo (Shitake) Cebolinha	Arroz Açúcar Gergelim Óleo de gergelim Amido	590 770 467
10	木 Qui	Leite Carne de frango Presunto Alga (Wakame) Missô Bacon	Repolho Cenoura Milho doce Cebola Alho Konjac	Pão Gergelim Óleo Farinha de trigo Açúcar Geléia de figos	634 780 495
11	金 Sex	Leite Carne de frango Carne de porco Tôfu Presunto Peixe (Bonito) seco Alga (Kombu) Tofu frito (fino) Missô	Pepino Repolho Tomate Milho doce Cenoura Cebola Couve (Komatsuna)	Arroz Farinha de rosca Açúcar Amido Óleo Batata	594 761 480
14	月 Seg	Leite Carne de frango Peixe (Bonito) seco Tôfu Tofu frito (fino) Missô	Cebola Rebento de soja Couve (Komatsuna) Cenoura Cogumelo (Nameko) Cebolinha Maça	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo Açúcar	601 756 478
15	火 Ter	Leite Carne de porco Ovo Atum	Cebola Beringela Alho Salsão Cogumelo Paris Cenoura Tomate Pepino Repolho	Macarrão de espaguete Óleo Arroz Açúcar	667 791 461
16	水 Qua	Leite Peixe (Carapau) Alga (Kombu) Carne de porco Tofu frito (grosso) Missô	Pimentão colorido Alho Repolho Pepino Cenoura Nabo (Daikon) Cebolinha Conserva de Acelga (Kimuchi) Konjac	Arroz Óleo Açúcar Óleo de gergelim Gergelim	615 782 493
17	木 Qui	Leite Peixe (Serra-oriental) Carne de frango Salsicha	Alface Pepino Cenoura Cebola Tomate Manjerição	Pão Aúcar mascavo Amido Óleo Gergelim Batata macarrão	600 747 464
18	金 Sex	Leite Carne de frango Presunto	Cebola Abóbora Beringela Cenoura Gengibre de Shussai Alho Maça Aspargos Repolho Milho doce	Arroz Óleo Amido Açúcar	646 814 513
24	木 Qui	Leite Peixe (Hoki) Presunto Salsicha	Repolho Pepino Cenoura Cebola Couve (Komatsuna) Limão	Pão Farinha de rosca Farinha de trigo Amido Óleo Macarrão Batata Creme kinako de soja preta	639 765 516
25	金 Sex	Leite Carne de frango Tofu frito (fino) Missô	Alho Gengibre Repolho Pepino Cenoura Folha (Shissô) Vermelha Cogumelo (Shitake) Nabo (Daikon) Cebolinha	Arroz Óleo de gergelim Farinha de trigo Amido Batata doce Gelatina "otsukumi"	642 804 523
28	月 Seg	Leite Peixe (Cavala) Missô Carne de frango Tôfu	Espinafre Repolho Cenoura Raiz de bardana Cebolinha	Arroz Amido Amêndoas Batata	595 772 503
29	火 Ter	Leite Carne de porco Bolo de massa de peixe (Kamaboko) Carne de frango	Repolho Cebolinha Cenoura Broto de bambu Alho Nabo (Daikon) Pepino Cebola	Macarrão feito de amido (Harusame) Arroz Óleo Gergelim Açúcar Óleo de gergelim Macarrão feito de amido (Harusame) Amido Farinha de trigo	633 765 449
30	水 Qua	Leite Carne de frango Alga verde (Aonori) Alga (Kombu) Alga (Wakame) Peixe seco pequeno Missô	Repolho Pepino Cenoura Cebola Cogumelo (Shimeji) Cebolinha Folha (Shissô)	Arroz Amido Farinha de trigo Óleo Gergelim Batata doce	629 797 505

