



# 令和5年 7・8月 献立予定表

中学校

宇土市学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
3 月	麦ごはん		豆腐と冬瓜の中華煮 春巻 ナムル	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 小麦粉 春雨 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐	たけのこ たまねぎ 人参 冬瓜 干しいたけ ねぎ きゅうり もやし たら キャベツ しょうが	722	25.4
4 火	コッペパンカット		ラビオリスープ チリコンカン	パン 砂糖 小麦粉 レッドキドニー	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆	キャベツ たまねぎ 人参 しめじ とうもろこし にんにく	741	29.6
5 水	麦ごはん		レバー入りカレー麻婆 こんにやくサラダ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん こんにやく ごま ねりごま	牛乳 豚肉 レバー 豆腐 海藻ミックス 赤みそ	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ 枝豆 きゅうり にんにく とうもろこし しょうが	815	30.9
6 木	麦ごはん		かぼちゃそぼろ煮 さんが焼き 宇土産焼きのり	米 麦 じゃがいもこんにやく 砂糖 でんぷん	牛乳 鶏肉 厚揚げ あじ みそ のり	かぼちゃ 人参 たまねぎ いんげん たけのこ ごぼう ねぎ しょうが	785	32.8
7 金	麦ごはん		七夕汁 肉団子(2個) チーズサラダ 七夕ゼリー	米 麦 砂糖 小麦粉 パインゼリー	牛乳 魚めん 豆腐 鶏肉 チーズ わかめ (だし: 昆布 かつお節)	たまねぎ 人参 キャベツ しめじ トマト きゅうり	724	25.5
ふるさとくまさんデー								
10 月	麦ごはん		五目汁 いわし生姜煮 ゴーヤのひこずり	米 麦 じゃがいもこんにやく 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわし 豚肉 米みそ (だし: 昆布 かつお節)	ごぼう 人参 干しいたけ たけのこ ゴーヤ ねぎ しょうが	811	32.7
うどんうまかデー								
11 火	ミルクパン		野菜スープ 鶏肉のトマトソースかけ	パン 砂糖 じゃがいも でんぷん	牛乳 チキンウインナー 鶏肉	キャベツ たまねぎ 人参 パプリカ ズッキーニ トマト にんにく	801	38.9
まごわやさしい給食								
12 水	麦ごはん		なすのみそ汁 豆腐つつみ焼き 宇土産のりの手作りふりかけ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖 でんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 のり 糸かつお わかめ 鶏肉 みそ (だし: いりこ)	なす たまねぎ ねぎ しめじ 枝豆 しいたけ 人参 しょうが	710	28.0
免疫力アップデー								
13 木	麦ごはん		わかめスープ びびんぱ ぶどうゼリー	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 ぶどうゼリー	牛乳 豆腐 ちくわ 牛肉 わかめ 赤みそ	人参 たまねぎ しめじ 山菜 もやし ほうれん草 白菜キムチ にんにく しょうが	730	26.5
花園幼リクエスト給食								
14 金	麦ごはん		夏野菜カレー かみかみあえ	米 麦 じゃがいも ごま 砂糖	牛乳 豚肉 チーズ いか	かぼちゃ 人参 なす ピーマン たまねぎ 切干大根 きゅうり りんご トマト にんにく しょうが	812	26.9
17 月	海の日							
18 火	食パン		肉団子スープ 冷やし中華サラダ いちごジャム	パン 砂糖 ごま油 ちゃんぽんめん パン粉 いちごジャム	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ チキンハム わかめ	たけのこ キャベツ 人参 ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり もやし トマト とうもろこし	705	29.1
19 水	麦ごはん		春雨のタンタンスープ 五目卵焼き 梅肉あえ 一食ふりかけ	米 麦 はるさめ 砂糖 ねりごま ごま油	牛乳 豚肉 卵 糸かつお 赤みそ ふりかけ	たけのこ もやし チンゲン菜 とうもろこし 人参 きくらげ きゅうり しいたけ にんにく ねぎ キャベツ グリンピース 梅 しょうが	722	26.9
20 木	麦ごはん		ハヤシライス フルーツあえ	米 麦 じゃがいも バター カクテルゼリー 野菜ゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 脱脂粉乳	人参 しめじ たまねぎ みかん もも パイン りんご にんにく トマト	861	24.9
8月								
29 火	丸パンカット		ミネストローネ チキンパティ コールスローサラダ	パン マカロニ パン粉 じゃがいも ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	たまねぎ キャベツ 人参 トマト きゅうり とうもろこし にんにく	736	29.0
30 水	麦ごはん		ワンタンスープ ドライカレー 冷凍みかん	米 麦 ワンタン	牛乳 豚肉 牛肉 大豆	キャベツ 人参 たまねぎ もやし ねぎ きくらげ とうもろこし みかん にんにく しょうが	788	28.4
31 木	麦ごはん		マーボー春雨 シューマイ きゅうりの中華あえ	米 麦 はるさめ 砂糖 ごま油 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆 赤みそ	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ きゅうり 枝豆 にんにく しょうが	815	27.2

※献立は、都合により変更することがあります。

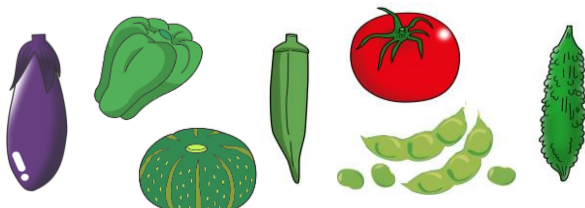
## 今月の献立のテーマ

### 暑さに負けない食事をしよう

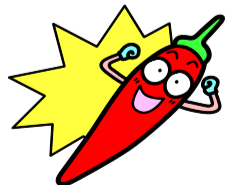
学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。  
今月は、暑い夏を乗り切るために、夏野菜をたくさん取り入れ、食欲増進や食べやすさを意識した献立になるよう工夫しています。

#### ★夏野菜を食べよう！

汗と一緒にビタミンも体の外へ出てしまいます。夏野菜には、不足しがちなビタミン類が豊富です。旬の野菜を食べてビタミン補給をしましょう。給食にもたくさん入れています。



#### ★味付けを工夫しよう！



食欲がないときは、カレー風味や、すっぱい味付けにするなど、食べやすい味付けの工夫をしてみましょう。

ピリ辛味も食欲が出てきますよ。自分で料理して食べるのもいいですね。  
給食もカレー麻婆・チリコンカン・ナムル・梅肉あえなど、食べやすい味付けを入れています。

#### ★冷たい麺料理は他の食材と一緒に

休みの日の昼食など、手軽な麺類の頻度が多いかもしれません。麺だけにしないように、具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。  
給食では冷やし中華サラダにします。

