



にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもな ざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	か	こくとうパン		ポークビーンズ てりやきチキン ごぼうサラダ	パン さとう こくとう あぶら じゃがいも ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく ごぼう きゅうり しょうが	658	30.8
2	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さばのカレーしょうゆづけ とうがんのかぼすあえ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば ハム わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり とうがん かぼすかじゅう	611	24.2
3	もく	むぎごはん		にくみそビーフン とうふハンバーグのきのこソース 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめ むぎ さとう ビーフン ごま パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とうふ とりにく のり かつおぶし あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しめじ えのきたけ	662	27.4
4	きん	むぎごはん		もずくとたまごのスープ タコライスのご レタス・トマト シークワサーゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら シークワサーゼリー でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン もずく たまご とうふ ぶたにく だいず フレーク	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ ピーマン にんにく しょうが レタス トマト	629	24.3
7月7日【セタメニュー】									
7	げつ	むぎごはん		たなばたじる にくだんごのあまずだれ オクラのじゃこあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう おさかなめん なんと とうふ とりにく ぶたにく ぎゅうにく かつおぶし ちりめん (だし:かつお こんぶ)	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ しょうが オクラ きゅうり りんご かじゅう	552	22.9
8	か	しょくパン		ピリからたんたんスープ サラダうどん チョコだいず	パン さとう ごまあぶら うどん ごま チョコだいず ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ツナ かつおぶし しおこんぶ あかみそ	しょうが にんにく たけのこ にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ きくらげ トマト きゅうり とうもろこし	594	25.5
まごわやさしい給食									
9	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる だいずととうふのフライ アーモンドあえ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも アーモンド ごま パンこ こめこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ すりみ だいず あおさ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう もやし きゅうり ほししいたけ	609	23.2
10	もく	むぎごはん		くるまふいりにくだんごのスープ ぶたにくとはるさめのオイスターいため ミニトマト(2個)	こめ むぎ さとう あぶら ふ ごまあぶら ごま えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ しょうが にんにく パプリカ にら もやし ほししいたけ ミニトマト	574	22.4
11	きん	むぎごはん		にらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス 1食ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう チキンハム たまご とうふ ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ えのきたけ にら にんにく しょうが レタス	645	24.7
ふるさとくまさんデー【熊本市】									
14	げつ	むぎごはん		タイピーエン ひごぎょうざ(2個) だいずとひじきのカレーふうみサラダ	こめ むぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ こむぎこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか ちくわ うずらたまご だいず ひじき とりにく	たけのこ たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きくらげ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし にら にんにく	602	22.9
うどんうまかデー【トナージュ】									
15	か	コッペパンカット		かぼちゃのクリームスープ サルサドッグ チーズサラダ	パン さとう あぶら オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ クリーム ウインナー	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく にんじん トマト ジュース スキニーニ とうもろこし キャベツ ピーマン きゅうり トマト レモン かじゅう	674	23.3
16	すい	むぎごはん		ごもくじる いわしのうめに ゴーヤのツナマヨあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぷん ノンエッグマヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし ツナ (だし:かつお こんぶ)	ごぼう にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にがうり とうもろこし うめ	582	26.7
17	もく	むぎごはん		しおにくじゃが ちゅうかあえ 1食ふりかけ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく しおこうじ ごま ふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ いんげん にんにく きゅうり もやし しょうが にら	594	22.5
食育わくわくデー【夏の食材】									
18	きん	むぎごはん		なつやすいかレー フルーツあんぱん	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ あんぱん とうふ	かぼちゃ にんじん りんご ピーマン なす たまねぎ にんにく しょうが トマト みかん もも パイン バナナ	650	18.2
なつやすみ									
8/29	きん	むぎごはん		カレーマポー スタミナサラダ ソーダゼリー	こめ むぎ さとう でんぷん ごま ごまあぶら ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず フレーク ぎゅうにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	695	27.5

※献立は都合により変更する場合があります。

7・8月の給食目標

暑さに負けない食事をしよう

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

ふるさとくまさんデー



毎月1回のふるさとくまさんデーでは、熊本県各地の特産品や郷土料理を紹介していきます。7月は「熊本市」です。タイピーエンは、熊本のご当地グルメとして知られている春雨を使った具だくさんの料理です。おかずには、熊本県産の「にら」や「キャベツ」で作られた「肥後ぎょうざ」、熊本市でたくさん作られている大豆を使った「サラダ」を組み合わせています。

7・8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たり、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。暑くなると食欲が落ちてしまい、夏バテしやすくなってしまいます。栄養バランスを意識しながら、3食しっかり食べて、体調を整え、夏を元気に乗り切ってほしいと思います。

栄養&水分たっぷりの夏野菜を食べよう!

夏野菜は水分がたっぷり含まれており、体温を下げる効果があります。また、不足しがちなビタミンも豊富なので、積極的に食べてビタミンを補給しましょう。



冷たい麺料理は他の食材と組み合わせせて

冷たい麺料理がおいしい季節ですね。麺だけだと栄養が偏ってしまうので、いろいろな具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。給食では、サラダうどんを作る予定です。



宇土市学校給食センター 公式Instagram始めました!

令和7年4月から、宇土市役所・まちづくり推進課と連携して、毎日の給食の献立を写真付きで紹介しています。各学校・園で給食の時間に放送するひとくちメモとあわせて掲載していますので、ご覧いただき、ご家庭で話題にしていただければと思います。フォロー&いいねをいただけるとうれしいです。



食欲がわくように味付けを工夫しよう!

カレー味やピリ辛味、すっぱい味は、食欲増進につながります。カレー粉やチリパウダー、トウバンジャンでスパイシーな味に、レモン、かぼすで爽やかな酸味を取り入れています。



ごはんと一緒にもりもり食べよう!

食欲がわかないときは、ごはんの上におかずを乗せる丼や〇〇ライスなどが一皿でいろいろな栄養がとれるのでおすすめです。タコライスやシシリアンライスなどごはん+お肉+野菜を組み合わせたメニューを取り入れています。

