



令和6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	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える			
ふるさとくまさんデー・熊本市					タイピーエン	米 麦 砂糖 えんどう豆春雨	牛乳 豚肉	たけのこたまねぎにんじん	818	28.7
1	月	麦ごはん		肥後ぎょうざ(2個) 切干大根のごまネーズ	ノンエッグマヨネーズ ごま 小麦粉 でんぷん ごま油	うずら卵 鶏肉 ちくわ いか	キャベツ きくらげ ねぎ にんにく にら しょうが きゅうり 切干大根			
うどんうまかデー・トマトジュース					野菜のスープ煮	パン ジャがいも	牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎにんじん	892	30.4
2	火	食パン		冷製トマトスパゲティ チョコ大豆	スパゲティ オリーブオイル チョコ大豆	ウインナー ベーコン	とうもろこし パプリカ トマト にんにく アスパラガス トマトジュース			
3	水	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 いわしの梅煮 冬瓜のかぼす和え	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でんぷん	牛乳 厚揚げ いわし ハム わかめ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎにんじん えのきたけ うめ ごぼう ねぎ とうがん とうもろこし キャベツ きゅうり かぼす果汁	723	29.6	
4	木	麦ごはん		ハヤシライス コブサラダ	米 麦 砂糖 ミックスビーンズ じゃがいも バター ノンエッグマヨネーズ	牛乳 牛肉 鶏肉 チーズ	にんじん しめじ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ にんにく とうもろこし レモン果汁	803	24.8	
5	金	麦ごはん		わかめスープ プルコギ アセロラゼリー	米 麦 砂糖 ごま ごま油 アセロラゼリー	牛乳 豆腐 牛肉 豚肉 ちくわ わかめ 赤みそ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ もやし にら にんにく しょうが パプリカ	742	25.8	
8	月	麦ごはん		もずくとたまごのスープ タコライスの具 レタス・トマト	米 麦 砂糖 ごま油	牛乳 チキンハム 卵 豆腐 豚肉 大豆フレーク もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ レタス トマト ピーマン にんにく しょうが	725	31.4	
9	火	丸パンカット		ポークビーンズ 照り焼きチキンパティ 甘夏サラダ	パン 砂糖 油 じゃがいも パン粉	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉	たまねぎにんじん しめじ トマト にんにく えだまめ きゅうり キャベツ 甘夏みかん	759	35.3	
10	水	ごはん(減)		キムチうどん にらまんじゅう(2個) こんにゃくサラダ	米 砂糖 小麦粉 うどん こんにゃく ごま ねりごま ごま油	牛乳 豚肉 海藻ミックス 赤みそ (だし:いわし あじ こんぶ)	にんじん たまねぎ もやし キャベツ にんにく しょうが 白菜キムチ にら ねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし	799	33.8	
11	木	麦ごはん		けんちん汁 塩さば ゴーヤのツナ和え	米 麦 砂糖 ごま ごま油 ジャがいも こんにゃく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 さば ツナ (だし:いりこ)	ごぼうにんじん だいこん ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり ゴーヤ とうもろこし	759	30.0	
12	金	麦ごはん		肉みそビーフン にらの甘酢和え 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 ごま ごま油 ビーフン	牛乳 豚肉 かまぼこ チキンハム 赤みそ ふりかけ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きくらげ きゅうり にら	743	26.0	
15	月	 海の日 								
16	火	ミルクパン		肉団子スープ 野菜の豆腐寄せ 冷やし中華サラダ	パン 砂糖 ねりごま ごま油 パン粉 中華めん でんぷん	牛乳 ハム 卵 鶏肉 たら ひじき 豆乳	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ねぎ きくらげ きゅうり えだまめ しょうが とうもろこし レモン果汁	799	33.4	
17	水	麦ごはん		塩鶏じゃが スタミナサラダ 宇土産焼きのり	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま ごま油 塩こうじ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 のり	たまねぎにんじん ねぎ いんげん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	787	32.3	
まごわやさしい給食					あおさのみそ汁	米 麦 砂糖	牛乳 豆腐 ツナ	にんじん たまねぎ えのきたけ	728	28.8
18	木	麦ごはん		ごぼう入りハンバーグ ピーマンの昆布和え	じゃがいも ごま パン粉	油揚げ あおさ 鶏肉 麦みそ こんぶ (だし:いりこ)	ねぎ きゅうり ピーマン パプリカ ごぼう			
食育わくわくデー・夏の食材					夏野菜のキーマカレー	米 麦 ジャがいも	牛乳 豚肉	かぼちゃにんじん トマトピーマン	854	24.6
19	金	麦ごはん		フルーツ白玉	白玉もち カクテルゼリー マスカットゼリー ぶどうゼリー	チーズ 大豆フレーク	たまねぎ にんにく しょうが なす りんご もも パイン みかん			
8月		        夏休み        								
29	木	麦ごはん		カレーマールボー 糸寒天サラダ	米 麦 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉 大豆フレーク 豆腐 赤みそ ツナ 寒天	たまねぎにんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし えだまめ	804	33.2	
30	金	麦ごはん		にらたまスープ シシリアンライスの具 レタス・トマト 1食ノンエッグマヨネーズ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 卵 チキンハム 豆腐 牛肉 豚肉	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 トマト	812	29.7	

※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

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。
給食にもたくさん取り入れているので、探してみてください。



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などスパイシーな味付けやすっぱい味付けは、食欲増進につながります。
給食では、カレー粉やチリパウダー、トウバンジャンでスパイシーに、梅やレモン果汁、かぼす果汁でさわやかな酸味を取り入れています。



冷たい麺料理は
他の食材と組み合わせよう

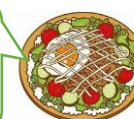
冷たい麺料理がおいしい季節ですね。麺だけだと栄養が偏ってしまうので、いろいろな具を乗せたり、おかずを組み合わせたりしましょう。
給食では、宇土産トマトジュースを使った冷製スパゲティと冷やし中華サラダを取り入れています。



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。
給食では、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。

【佐賀県】
シシリアン
ライス



【沖縄県】
タコライス

