



令和8年度 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	主に体をつくる	主に体の調子を整える		
1	水	麦ごはん		ハヤシライス キャロットサラダ	米 麦 バター アーモンド ドレッシング	牛乳 スキムミルク 豚肉 牛肉 チーズ ツナ	人参 たまねぎ りんご マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり にんにく	805	26.3
2	木	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 さばの照り焼き ポテトチーズサラダ	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆腐 チーズ 油揚げ さば 麦みそ ハム わかめ (だし:いりこ)	かぼちゃ えのきたけ たまねぎ 人参 ねぎ きゅうり	793	25.9
3	金	麦ごはん		トマたまスープ チキンのきのこソースがけ 宇土産海苔の手作りふりかけ	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	牛乳 ベーコン 卵 鶏肉 海苔 かつお節	トマト たまねぎ とうもろこし ねぎ しめじ しょうが にんにく 人参 エリンギ しいたけ	772	32.7
6	月	麦ごはん		じゃが豚キムチ ナッツ入り中華サラダ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく カシューナッツ ごま油	牛乳 さつまいも 豚肉 鶏肉	人参 たまねぎ にら きゅうり キャベツ 白菜キムチ トマト きくらげ	770	26.5
うとんうまかデー【トマトジュース】									
7	火	丸パンカット		野菜のスープ煮 ハンバーグのトマトソースがけ ごぼうサラダ	パン 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま ドレッシング でんぷん	牛乳 ウインナー 鶏肉 豚肉	キャベツ たまねぎ パセリ 人参 きゅうり トマト ごぼう にんにく しょうが	770	28.6
8	水	麦ごはん		中華丼の具 シューマイ(2個) ナムル	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん 油 ごま油 ごま	牛乳 おきえび 魚すり身 豚肉 かまぼこ ひじき 豆腐 豆乳	たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ 人参 きくらげ チンゲンサイ しょうが とうもろこし もやし ほうれん草 えだまめ	762	28.4
9	木	麦ごはん		魚そうめん汁 肉詰めいなり オクラのじゃこ和え 1食ふりかけ	米 麦 油 ごま でんぷん 砂糖 ごま油 ふりかけ	牛乳 なんと豆腐 鶏肉 魚そうめん 豚肉 かつお節 ちりめん 海藻ミックス 油あげ (だし:かつお節・昆布)	人参 オクラ ねぎ 干しいたけ きゅうり たまねぎ しょうが	774	31.5
10	金	麦ごはん		卵スープ ガパオライスの具 フルーツムース	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 フルーツムース	牛乳 ベーコン 鶏肉 豚肉 かまぼこ 卵	たまねぎ えのきたけ たけのこ 人参 なす しょうが にんにく チンゲンサイ ピーマン バジル	803	28.9
13	月	麦ごはん		ワンタンスープ プルコギ	米 麦 ごま油 油 砂糖 ごま 小麦粉 でんぷん	牛乳 ベーコン 豚肉 牛肉 赤みそ みそ	キャベツ 人参 しょうが にんにく たまねぎ ねぎ きくらげ にら チンゲンサイ もやし ピーマン	766	26.4
緑川小ワイクエスト給食									
14	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン チーズサラダ ココアビーゼンズ タイビーエン	ミルクパン 砂糖 油 コンスターチ スパゲティ 小麦油 ごま油	牛乳 ウインナー チーズ 大豆	たまねぎ パセリ にんにく 人参 ピーマン マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	868	31.0
ふるさとくまさんデー【熊本市】									
15	水	麦ごはん		ぎょうざ(2個) ゆかり和え	米 麦 油 ごま油 小麦粉 でんぷん 緑豆春雨 砂糖	牛乳 いか 豚肉 鶏肉 うずら卵	たけのこ たまねぎ キャベツ 人参 きくらげ にら にんにく しょうが ねぎ きゅうり もやし しそ	747	28.1
まごわやさしい給食									
16	木	麦ごはん		五目汁 いわしの梅煮 ゴーヤのツナマヨ和え	米 麦 砂糖 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ こんにゃく ごま	牛乳 厚揚げ 鶏肉 いわし ツナ (だし:かつお節・昆布)	ごぼう 干しいたけ とうもろこし 人参 ねぎ キャベツ 梅 きゅうり ゴーヤ	776	33.2
食育わくわくデー【夏の食材】									
17	金	麦ごはん		夏野菜カレー フルーツ杏仁	米 麦 じゃがいも 杏仁豆腐 マスカットゼリー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	人参 たまねぎ トマト かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが みかん もも パインりんご	847	21.9
夏休み									
8/31	金	麦ごはん		カレーマロボー パンパンジーサラダ ぶどうゼリー	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん ごま ぶどうゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 大豆フレーク 海藻ミックス 赤みそ	なす たまねぎ 干しいたけ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく しょうが	821	31.3

※献立は都合により変更する場合があります。

※給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

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に工夫しています。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。

夏野菜を積極的に食べよう！

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。



味つけを工夫しよう！

カレー味やピリ辛、酸っぱい味は、食欲増進に繋がります。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みましょう。



冷たい料理は他の料理と組み合わせよう！

冷たい料理がおいしい季節です。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。



冷たいものとりすぎに注意！

冷たいものの摂りすぎは、胃や腸の動きを弱め、食欲不振や疲れの原因になります。冷たいジュースやアイスは時間を決めて楽しみ、温かいスープやみそ汁で体の中から温めましょう。



ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています



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。タイビーエンは、熊本県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を組み合わせています。

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー



7日(火)は、轟地区の小森さんが栽培されている「まいひめ物語(トマト)」を紹介いたします。給食では、「まいひめ物語」から作られたトマトジュースを使って、ハンバーグのトマトソースを作ります。

まいひめ物語は、一般的なトマトよりも甘味が強く、さわやかな酸味とうま味が特徴のトマトです。糖度が高く、果肉がしっかりと詰まっているためフルーツのような甘さが広がります。楽しみにしていてくださいね♪



生産者の小森さん(轟地区)