



太い字は
かみかみメニューです

令和8年7月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーの もとになる（黄）	おもに体をつくるもと になる（赤）	おもに体の調子を整えるも とになる（緑）	エネルギー（キロカロリー）		給食一口メモ （メニューや食品の紹介）
		主食	牛乳	おかず				たんぱく質（グラム）		
								小	中	
1	水	麦ごはん	牛乳	栄養白玉汁 豆腐の田楽風 ごま酢あえ	米 麦 じゃがいも 砂糖 でんぶん ごま 白玉もち 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆乳ステーキ 豚肉 赤みそ	人参 しめじ ねぎ きゅうり たまねぎ キャベツ	638 21.9	824 26.8	給食でよく使われるきゅうり。きゅうりは1年中 出回っていますが、夏が旬の野菜です。きゅうりは水分がとても多く、暑い夏の水分補給にぴったりの食べ物です。骨を丈夫にするのに役立つビタミンKも含まれています。
2	木	ごはん	牛乳	ポークカレー れんこん入り平つくね フルーツミックス	米 油 じゃがいも	牛乳 れんこん入り平つくね 豚肉	たまねぎ トマト 人参 にんにく かぼちゃ えだ豆 りんご みかん パイン 黄桃 しょうが	604 18.2	786 23.5	かぼちゃは、夏に収穫し、しばらく置くことで甘みが増します。室町時代にカンボジアから日本に伝えられたため、この名前になったと言われます。かぼちゃには皮を健康に保ち、免疫力を高めるカロテンをはじめ、エネルギーのもとになる糖質なども多いです。
3	金	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 人参しゅうまい 中華あえ	米 麦 油 砂糖 でんぶん	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ちりめん 赤みそ 人参しゅうまい	たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ もやし 人参 しいたけ にんにく	611 22.7	801 28.2	今日はクイズです。夏の暑い時期に食べると元気がでる肉は何でしょう？ ①牛肉 ②豚肉 ③鶏肉 正解は②の豚肉です。豚肉は、ごはんなどがエネルギーに代わるときに欠かさないビタミンB1が豊富に含まれています。
6	月	麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 焼きししゃも かみんこサラダ	米 麦 油 こんにゃく ごま じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 さきいか ししゃも 厚揚げ	たまねぎ 人参 たけのこ えだ豆 しいたけ いんげん きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう	569 21.4	730 27.4	ししゃもは漢字で書くと「柳葉魚」。アイヌ語の「ススハム」が由来で、「スス」は柳、「ハム」は葉を意味します。ししゃもは、たんぱく質やカルシウムが豊富で、頭からまるごと食べられるのでカルシウムを多く摂取できます。
7	火	トマトパン	牛乳	魚そうめんスープ 星型ハンバーグ こんにゃくサラダ	トマトパン こんにゃく 油	牛乳 魚そうめん 星型ハンバーグ ちりめん 豆腐 鶏肉	人参 たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ	565 26.1	725 33.1	七夕は、中国から伝わった話がもとになった行事です。「仕事熱心だった織り姫と彦星は、結婚してから怒けてばかり。怒った神様に、天の川の両脇に引き離されてしまいます。しかし、七夕の日に会うことが許されました。」今日は、天の川をそうめんに見立てた献立です。
8	水	黒豆ごはん	牛乳	黒ごま入り根菜団子汁 ひじき入りお豆腐しゅうまい ブロッコリーののり佃煮あえ 一食黒糖大豆	米 五穀米 じゃがいも ごま 油	牛乳 わかめ のり佃煮 一食黒糖大豆 ひじき入りお豆腐しゅうまい	人参 しめじ ねぎ 根菜入りつくね ブロッコリー ピーマン	604 21.2	792 26.0	今日は、万田坑の世界遺産11周年献立です。石炭は、大昔に植物が積み重なり、圧力などをうけてできた化石エネルギーで、黒いダイヤと言われています。その黒さをイメージした食材が献立に使われています。
9	木	麦ごはん	牛乳	南関揚げ丼の具 さんまの甘露煮 わかめの酢のもの	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも でんぶん	牛乳 鶏肉 南関揚げ 卵 わかめ さんまの甘露煮	たまねぎ 人参 もやし きゅうり しいたけ ねぎ	635 26.2	798 31.1	鶏が日本に伝わったのは、今から約2300年前の縄文時代と言われています。食べられるようになったのは、今から約1500年前で、地鶏を食用としていましたが、現在は、少ない餌で短い期間で大きくなる品種になりました。
10	金	食パン	牛乳	ポークビーンズ 春巻き・甘夏みかんサラダ ブルーベリージャム	食パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 大豆 春巻き 豚肉	たまねぎ えだ豆 人参 コーン トマト キャベツ きゅうり にんにく しょうが 甘夏みかん ブルーベリージャム	649 21.0	838 26.1	大豆は、「血や肉になる食べ物」の仲間で、「畑の肉」とも呼ばれています。肉や魚に多い「たんぱく質」が大豆にも多く含まれているからです。昔から、米・麦・あわ・ひえと並んで「五穀」と呼ばれるほど栄養が豊かな食べ物です。
13	月	麦ごはん	牛乳	夏野菜のみそ汁 あじのさんが焼き おかかあえ	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 わかめ 油揚げ 麦みそ 豆腐 ちくわ かつお節 あじのさんが焼き	なす オクラ ねぎ キャベツ 人参 もやし	568 22.8	731 28.5	夏の野菜オクラ。オクラは、表面に白い産毛がしっかりついたものがおいしいです。花が咲いて五日くらいでちょうどよい大きさになります。あまり大きすぎると、硬くておいしくありません。ちなみに、赤いオクラもあります。
14	火	ミルクパン	牛乳	インディアンスパゲティ ひじきマリネサラダ シークワサーゼリー	ミルクパン 砂糖 油 スパゲティ ごま シークワサーゼリー	牛乳 ひじき 豚肉 豆乳 大豆 鶏肉	たまねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ しょうが にんにく ブロッコリー トマト	658 25.8	827 31.8	沖縄県の特産シークワサー。大きさは3～4 cmぐらいで熟した果実は酸味がレモンやすだちほど強くないのが特徴です。沖縄の方言で「シー（酸っぱい）」「クワサー（食べさせる）」の意味です。
15	水	麦ごはん	牛乳	五目煮 いか小判焼き カラフルあえ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 ごま こんにゃく	牛乳 豚肉 天ぷら いか小判焼き こんぶ ちりめん 大豆	ごぼう れんこん 人参 しいたけ いんげん キャベツ もやし ピーマン	581 24.0	760 30.9	ピーマンの一種パプリカの話です。赤色や黄色、オレンジ色や紫 色、茶色、緑 色といったたくさん色がありますが、次のうち実際にはない色はどれでしょう？①黒色 ②青色 ③白色 正解は②番の青色です。
16	木	ごはん	牛乳	鶏飯のスープ 鶏飯の具 かぼちゃサラダ・一食さざみのり	米 油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 錦糸卵 鶏肉 さざみのり	えのきたけ えだ豆 人参 コーン ねぎ しいたけ いんげん たまねぎ 大根漬 かぼちゃ きゅうり	562 19.0	707 22.2	鶏飯は鹿児島県の奄美大島の郷土料理です。 ごはんの上に鶏飯の具ときざみのりをのせて、スープをかけて食べます。スープは、通常の汁ものより一割少なくなっています。配食時の参考にされて下さい。
17	金	菜飯	牛乳	あおさ団子汁 きびなごサクサク揚げ 切り干し大根とツナの塩こんぶあえ	米 じゃがいも 計量配付 小：2尾程度,中：3尾程度 肥後だんご 油 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ あおさ ツナ こんぶ きびなごサクサク揚げ	ごぼう 人参 ねぎ 切り干し大根 野沢菜 きゅうり しいたけ	620 21.1	795 25.7	今日は、ふるさとくまさんデーです。天草地区の特産物などを使っています。あおさやきびなごは、天草でたくさんとれます。明日から夏休み！しっかり食べて元気に過ごしましょう。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→