



太い字は
かみかみメニューです

令和8年8・9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）	給食一口メモ （メニューや食品の紹介）	
		主食	牛乳				たんぱく質（グラム）	エネルギー（キロカロリー）
8/27	木	麦ごはん	夏野菜カレー	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	たまねぎ トマト かぼちゃ しょうが	608	754
			グリーンサラダ	砂糖 ごま	大豆	22.3	26.2	
	金	ミルクパン	シークワーサーゼリー	シークワーサーゼリー	チキンハム	りんご キャベツ もやし 人参		
			汁ビーフン	ミルクパン	牛乳 豚肉	601	797	
28			キャベツメンチカツ	油 ビーフン ごま	ミックスビーンズ	たまねぎ 人参 きくらげ もやし	25.0	32.4
			ビーンズサラダ	ノンエッグマヨネーズ	わかめ ツナ	枝豆 しめじ こまつ菜		
	月	麦ごはん	白玉団子汁	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ	ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	590	796
			いわしのかりかりフライ	白玉もち ごま	いわしのかりかりフライ	キャベツ 人参 きゅうり	22.3	28.3
	火	食パン	梅肉あえ			もやし 梅干し		
			冬瓜のスープ	食パン 油	牛乳 豚肉 豆腐	628	728	
9/1			大豆入り豆腐焼き	緑豆春雨 砂糖	大豆入り豆腐焼き	たまねぎ 人参 えのき	26.2	30.4
			春雨のサラダ・りんごジャム	澱粉 ごま りんごジャム	ちりめん	チンゲン菜 冬瓜		
2	水	ぶち丸ごはん	ハッシュドビーフ	米 ぶち丸君 油	牛乳 生クリーム	たまねぎ トマト 人参 みかん にんにく	633	789
			フルーツミックス	アセロラジュレ	大豆	20.4	23.9	
3	木	ひじきと大豆の まぜごはん	夏野菜のみそ汁	米 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆	しめじ マッシュルーム パイン	552	732
			お魚ナゲット	砂糖 ごま	豆腐 ひじき わかめ ツナ	21.7	27.3	
			れんこんサラダ	ノンエッグマヨネーズ	麦みそ お魚ナゲット	エリンギ グリンピース 黄桃 しょうが		
			厚揚げそぼろ煮	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ	しいたけ かぼちゃ ねぎ	599	763
4	金	麦ごはん	焼きししゃも	砂糖 澱粉 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ	オクラ れんこん キャベツ	24.4	31.1
			枝豆のサラダ	こんにゃく	チキンハム	コーン しょうが		
7	月	麦ごはん	中華スープ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豆腐 豚肉	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ	540	714
			人参シューマイ	砂糖 緑豆春雨 ごま	鶏肉	18.6	23.3	
	火	ココアパン	パンサンスー			人参シューマイ きくらげ		
			なすとベーコンのスパゲティ	ココアパン 油	牛乳 ベーコン ちりめん	キャベツ もやし しょうが	616	770
8			グリルチキン	ごま スパゲティ	グリルチキン	人参 なす もやし	27.8	34.1
			海藻サラダ		海藻サラダ	マッシュルーム にんにく		
9	水	ゆかりごはん	五目煮	米 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆	ピーマン きゅうり	566	710
			ごまマヨネーズサラダ	こんにゃく 砂糖 ごま	竹輪 昆布	人参 ごぼう しそ	20.7	24.2
10	木	麦ごはん	れんこん いんげん キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー もやし	人参 ごぼう しそ		
			むらくも汁	米 麦 油 じゃがいも 澱粉	牛乳 鶏肉 卵	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ	596	747
			いわししょうがが煮	油	ツナ わかめ	ねぎ きゅうり キャベツ	24.8	29.3
			きゅうりのサラダ	いわししょうがが煮	牛乳 ベーコン 豚肉	コーン 人参		
11	金	背割りコッ ペパン	野菜のスープ煮	コッペパン 油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 大豆	たまねぎ 人参 大根	615	732
			いかねぎ焼き	じゃがいも 澱粉	白いんげん豆	キャベツ ブロッコリー	26.5	30.6
			チリコンカン		大豆 いかねぎ焼き	グリンピース にんにく		
			飛鳥汁	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉 天ぷら	ごぼう 大根 人参	559	746
14	月	麦ごはん	ししゃもフライ	ごま 砂糖	ししゃもフライ 豆腐	こまつ菜 しいたけ	21.1	26.8
			茎わかめのきんぴら		茎わかめ 麦みそ	れんこん		
15	火	トマトパン	ひよこ豆のスーフ	トマトパン 油	牛乳 豚肉 ツナ	たまねぎ 人参 トマト	564	738
			チキンナゲット	じゃがいも ごま	チキンナゲット	ごぼう きゅうり	23.0	29.9
			かみんごサラダ	ノンエッグマヨネーズ	さきいか ひよこ豆	ねぎ きくらげ		
			麻婆春雨	米 麦 油 緑豆春雨	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ 人参 たけのこ ねぎ	574	749
16	水	麦ごはん	肥後ぎょうざ	砂糖 ごま	赤みそ	きくらげ キャベツ もやし	18.4	22.6
			ナムル			きゅうり 肥後ぎょうざ しょうが		
17	木	麦ごはん	肉じゃが	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 厚揚げ	たまねぎ 人参 しいたけ	604	773
			あじのさんが焼き	こんにゃく 砂糖	あじのさんが焼き	グリンピース もやし	26.2	32.6
			カラフルサラダ	ごま	鶏肉	ピーマン キャベツ しょうが		
			つぼん汁	米 さといも	牛乳 鶏肉 豆腐	もやし 人参 大根	581	704
18	金	栗ごはん	水田ごぼうつくね	栗 砂糖 ごま	水田ごぼうつくね	ねぎ キャベツ きゅうり	27.0	30.7
			ゆず香あえ	こんにゃく	チキンハム	ゆず しいたけ		
24	木	黒糖パン	ミネストローネ	黒糖パン 油	牛乳 豚肉	たまねぎ 人参 荒尾なし	564	701
			花野菜炒め	じゃがいも マカロニ	ベーコン	アスパラガス ブロッコリー	22.0	26.7
	金	高菜飯	荒尾なし		白いんげん豆	カリフラワー にんにく		
			さといものみそ汁	米 油 さといも	牛乳 油揚げ 豆腐	高菜漬 人参 大根	626	763
25			魚の南蛮漬	お月見団子	ホキ切身 麦みそ	コーン	24.1	28.3
			お月見団子	砂糖 ごま	わかめ	ねぎ たまねぎ		
28	月	麦ごはん	お野菜つみれ汁	米 麦 じゃがいも	牛乳 つみれ 油揚げ	ごぼう 大根 えのき	640	803
			さんま甘露煮	ごま	さんま甘露煮 鶏肉	人参 枝豆 もやし	28.1	33.9
	火	横割り丸パ ン	豆のサラダ	ノンエッグマヨネーズ	ミックスビーンズ	キャベツ ねぎ		
			焼きビーフン	丸パン 砂糖 油	牛乳 豚肉 竹輪	たまねぎ たけのこ 甘夏みかん しょうが	574	722
29			白身魚フライ	ビーフン ごま	白身魚フライ	しいたけ もやし キャベツ 人参	24.3	29.6
			甘夏サラダ			ピーマン きゅうり ブロッコリー		
30	水	麦ごはん	もずく汁	米 麦 油	牛乳 鶏肉 豆腐	人参 えのき	594	757
			トマトオムレツ	じゃがいも 砂糖	トマトオムレツ	大根 ごぼう こまつ菜	24.2	29.1
			ごぼうのしぐれ煮	こんにゃく	もずく 豚肉 かつお節	枝豆 しょうが		

* 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。→→→