



令和8年 7・8月 こんだてひょう

合志市学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー 上小：下中	ひとくちメモ
					ねつやちからになる(あか)	ちやにくやほねになる(き)	からだのちょうしをととのえる(みどり)		
1	すい	ガパオライス (むぎごはん)		とうふとつくねのスープ ガパオライス く マスカットゼリー	こめ むぎ ごまあぶら さとう マスカットゼリー	ぎゅうにゅう つくね ぶたにく だいす とうふ	たまねぎ もやし こまつな にんじん きくらげ ピーマン にんにく パジル	とりガラスープ しょうゆ ちゅうかスープ オイスターソース こしょう チリソース さけ	旬の食材紹介 【トマト】
2	もく	むぎごはん		なすとオクラのみそしる いわしかぼすレモンに こんにゃくロースー	こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とうふ いわしレモンかぼすに あぶらあげ ぶたにく みそ	にんじん なす オクラ ねぎ にんにく えのきだけ ピーマン だけのこ こんにゃく レモン・かぼすかじゅう	だしかつお だしこんぶ しょうゆ さけ	先月に引き続き、夏が旬の野菜であるトマトについて紹介します。トマトはビタミン系の栄養素がたくさん含まれています。水分もたくさん含まれているので、暑い夏には水分補給にもなる食材です。動画も作っているので、ぜひ見てください。
3	きん	ココアパン		ミルクしおにくじゃが トマトサラダ	ココアパン じゃがいも さとう バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ハム こんぶ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり トマト コーン こんにゃく えだまめ	さけ しょうゆ しお す こしょう	旬の食材紹介【トマト】
6	げつ	むぎごはん		うおそうめんじる ホキてんたまげ うめきゅうり・キラキラもち	こめ むぎ あぶら さとう キラキラもち	ぎゅうにゅう かまぼこ ホキてんたまあげ わかめ うおそうめん とうふ いとかつお	たまねぎ えのきだけ にんじん オクラ ねぎ きゅうり キャベツ うめ	だしこんぶ だしかつお しょうゆ す しお	セタこんだて やさしおデー
7	か	コッパパン (カット)		ソースやきそば かいそうとじゃこのサラダ	パン あぶら ごま スパゲティ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ ちりめん かいそう いか	にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ピーマン コーン きゅうり レモンかじゅう	さけ やきそばソース(液) やきそばソース(粉) しょうゆ	セタこんだて やさしおデー (小 2g：中 2.4g)
8	すい	マーボーどん (むぎごはん)		マーボーとうふ カラフルサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ だいす ハム みそ ぶたにく	にんじん たまねぎ だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ コーン きゅうり ほうれん草 しょうが にんにく	さけ しょうゆ こしょう オイスターソース す トウバンジャン	6日は七夕献立です。天の川に見立てた魚そうめん汁に、星形の人参とオクラを入れていいます。キラキラ餅とは、透明な生地に国産のみかんが入ったものです。生地にはタピオカでんぶんが入っているので、もちりとした食感のデザートです。この日はやさ塩デーにもなっています。
9	もく	わかめごはん		ぶたじる ちくさやき かぼすレモンあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくさやき わかめ とうふ みそ	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ だいこん しいたけ しょうが こんにゃく きゅうり かぼす・レモンかじゅう	だしこんぶ だしかつお みりん しょうゆ	七夕は七夕献立です。天の川に見立てた魚そうめん汁に、星形の人参とオクラを入れていいます。キラキラ餅とは、透明な生地に国産のみかんが入ったものです。生地にはタピオカでんぶんが入っているので、もちりとした食感のデザートです。この日はやさ塩デーにもなっています。
10	きん	まるパン		トマトとたまごのスープ ほしのチーズ入りポテトサラダ きょうりゅうナゲット いっしょくケチャップ	パン でんぶん さとう じゃがいも あぶら ノンエッグマヨ 小 1C：中 2C	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ チキンナゲット たまご ハム	トマト たまねぎ セロリ パセリ にんじん きゅうり コーン	しお こしょう コンソメ チキンブイヨン す ケチャップ	世界味めぐり「大韓民国」
13	げつ	ビビンバ (むぎごはん)		わかめスープ ビビンバ にく ビビンバ ナムル	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぎゅうにく わかめ ちくわ	にんじん たまねぎ ほうれん草 えのきだけ ちんげんさい もやし にんにく しょうが しいたけ コーン	とりがスープ こしょう マヨネーズ ちゅうかスープ しょうゆ みりん さけ 赤ざけ トウバンジャン	世界味めぐり「大韓民国」
14	か	ミルクパン		とうがんととうふのスープ さかなとレバーのナッツあえ	ミルクパン あぶら アーモンド さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たら レバー わかめ かまぼこ	にんにく しょうが ねぎ にんじん とうがん たまねぎ あかパプリカ きパプリカ なす	ちゅうかスープ さけ しょうゆ こしょう みりん	13日は大韓民国の料理である「ビビンバ」を提供予定です。ビビンバに使う肉を炒める時には、熊本ではお正月に大活躍する「赤酒」を使う予定です。赤酒は肉の臭みをとったり、みりんのかわりに使えます。この日は動画もあるのでお楽しみに。
15	すい	むぎごはん		あおさのみそしる きびなごの加加フライ タコとかいそうのサラダ いっしょくふりかけ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま 小 2び 中 3び あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ さとう ごま とうふ あおさ かいそう みそ ふりかけ わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきだけ きゅうり レモンかじゅう だいこん コーン	だしかつお だしこんぶ さけ しょうゆ あおじそドレッシング	ふるさとくまさんデー「天草地区」
16	もく	なつやさいカレー (むぎごはん)		なつやさいカレー フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いんげんまめ チーズ	にんにく しょうが かぼちゃ なす たまねぎ にがうり トマト えだまめ あか・きパプリカ みかん バインはくとう マンゴー	カレーこ あかワイン カレーウ ウスターソース しょうゆ とりガラスープ	ふるさとくまさんデー「天草地区」
17	きん	前期前半終了日 (給食はありません)							毎月19日は食育の日「ふるさとくまさんデー」です。今回は天草地区の特産品を使った献立です。天草は、海の幸に恵まれた地域です。あおさなどの海藻や、きびなご、たこなども沢山獲れます。この日は食育動画もあるのでお楽しみに。
~	8月	夏休み							毎月19日は食育の日「ふるさとくまさんデー」です。今回は天草地区の特産品を使った献立です。天草は、海の幸に恵まれた地域です。あおさなどの海藻や、きびなご、たこなども沢山獲れます。この日は食育動画もあるのでお楽しみに。
28	きん	前期後半開始日 (給食はありません)							毎月19日は食育の日「ふるさとくまさんデー」です。今回は天草地区の特産品を使った献立です。天草は、海の幸に恵まれた地域です。あおさなどの海藻や、きびなご、たこなども沢山獲れます。この日は食育動画もあるのでお楽しみに。
31	げつ	むぎごはん		トマトマーボー フルーツカクテル	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいす みそ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ みかん バイン おうとう にんにく トマト	しょうゆ さけ とりガラスープ	ふるさとくまさんデー「天草地区」

※献立は都合によって変更となる場合があります。ご了承ください。

食育クイズ【トマト】

答えは右下に

問題



トマトの種類で、実際にある名前はどれでしょう？

①おりひめ

②ももたろう

③一休さん

暑さに負けない体づくりを！

すでに気温の高い日が続いていますが、夏本番はこれからです。こまめな水分補給で熱中症を予防するとともに、食事をしっかりとって体力をつけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。

夏の行事食いろいろ

7/2 ごろ (夏至から11日目～七夕までの5日間)	7/7	7/13～16 (または8/13～16)	7月下旬ごろ (2026年は7/26)
半夏生 タコ (関西地方)	七夕 焼きサバ (福井県)	お盆 そうめん	土用の丑の日 ウナギ 「う」のつく食べ物

答えは②のももたろう

1985年に販売された種類のトマトです。「誰もが知っているフルーツ感覚の名前を」という思いからこのような名前が付いたそうです。