



令和8年度 7月よていこんだてひょう

宇城市学校給食センター



ひ		よう	しゅしよく	きゅう う にゅ	おかず	ざいりょう			ひとくちメモ	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
○	1	すい	タコライス (タコミート・やさしい)		やさいのスープに	ぶたにく とりにく だいたミート ぎゅうにゅう パーコン カクテルウィンナー ひよこめ	こめ むぎ あぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん ダイストマト レタス トマト キャベツ セロリ	7月の給食には、夏 が旬の野菜をたくさん 使っています。 しっかり食べて、夏バ テを予防し、元気に 夏を乗り切りましょ う！	
	2	もく	むぎごはん		かきたまじる とうがんのそぼろに うめひじきふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご あげ だしかつお だしこんぶ ひじき	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぶん じゃがいも	とうがん たまねぎ にんじん カットこんにやく しいたけ えだまめ こまつな	ワールドカップ応援給食 6日 4年に一度のサッ カーワールドカップ が6月11日～7月 19日まで開催され ています。開催国の ひとつ、アメリカの料 理を 紹介します！	
	3	きん	キムチごはん		すいぎょうざのスー ツナとコーンのごまサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう パーコン ツナ	こめ むぎ ごまあぶら ごま マヨネーズふうドレッシング さとう	キムチ にんじん ねぎ もやし たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり コーン		
○	6	げつ	チーズバーガーに して食べよう！ まるパンカット		③ワールドカップ応援給食③ アメリカ					
					チキンヌードルスー ハンバーグ・スライスチー ス コールスローサラダ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン ハンバーグ スライスチー ス サラダチキン	じゃがいも スパゲティ パン さとう オリーブオイル	にんじん セロリ たまねぎ りんごピューレ ダイストマト キャベツ きゅうり		
	7	か	そぼろごはん		あまのがわじる ごぼうとハムのサラダ たなばたゼリー	あげ いりたまご ハム とりにく ぎゅうにゅう とうふ おそうめん だしこんぶ だしかつお	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズふうドレッシング たなばたゼリー	にんじん えだまめ オクラ ねぎ えのきたけ たまねぎ しいたけ ごぼう キャベツ コーン		
					三角西郷世界文化遺産登録記念給食：石炭ちくわ					みんなのリクエスト
	8	すい	むぎごはん		しらたますましじる せきたんちくわ くきわかめのうめマヨ サラダ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ かまぼこ だしかつお だしこんぶ ちくわ ひじき わかめ	こめ むぎ しらたま でんぶん こむぎこ すりごま あぶら マヨネーズふうドレッシング さとう アーモンド	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	10日・13日 去年行った給食アン ケートで【食べてみ たい給食】にあがっ ていた【ベッパラン チ】と【たこやき】の 登場です！	
	9	もく	むぎごはん		なつやさいのみそしる キャベツいりひらつくね カシュチップサラダ	ぎゅうにゅう わかめ あつあげ キャベツいりひらつくね だしりりこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら カシュナッツ ポテトチップス	かぼちゃ なす とうがん ねぎ たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ レタス きゅうり コーン にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ ダイストマト レタス きゅうり レモン		
○	10	きん	ベッパランチ		ミネストローネ ツナとチーズのサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ツナ ウィンナー ひよこめ クッキングチーズ	こめ むぎ あぶら パター オリーブゆ じゃがいも さとう	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ダイストマト コー ン きゅうり レモン		
					他県のふるさと給食 岡山県【インディアンやきそば】					他県のふるさと給食
	13	げつ	ちいさめミルクパン		インディアンやきそば たこやき 1こ コーンのミニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たこやき	ぱん あぶら スパゲティ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ダイストマト コー ン きゅうり レモン	13日 今日は岡山県のご 当地メニュー【イン ディアン焼きそば】を 紹介します。カレー風 味の焼きそばです。ト マトの角切りも入っ ているので、さっぱり とした味わいですよ！	
	14	か	むぎごはん		じゃがいものごまみそじる わかめ ぶたにく あつあげ セレクトデザート	ぎゅうにゅう とうふ あげ わかめ ぶたにく あつあげ だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも ごま りんごあぶら さとう あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ りんごピューレ キャベツ ピーマン		
					まごわやさしい和食の日 ま：納豆 ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：ツナ、角天 し：しいたけ い：じゃがいも					
	15	すい	むぎごはん		しおにくじゃが きゅうりとトマトのツナあえ いっしょくなっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく かくてん あつあげ わかめ ツナ なっとう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごまあぶら ごま	にんじん たまねぎ しらたき いんげん しいたけ トマト きゅうり しょうが		
	16	もく	むぎごはん		にらたまスープ ホキのバーベキューソースかけ マスタードサラダ	ホキ ぎゅうにゅう たまご かまぼこ サラダチキン	こむぎこ でんぶん こめ むぎ じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう	かぼちゃ にんじん たまねぎ にら きくらげ りんごピューレ キャベツ きゅうり コーン	くまさんデー 17日 宇城市や熊本県で とれた夏野菜を使っ てカレーを作ります！	
○	17	きん	むぎごはん		ふるさとくまさんデー【夏野菜】					
					なつやさしいカレー なつぞらフルーツミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたミート	こめ むぎ あぶら じゃがいも サイダーゼリー ももゼリー (りんご果汁入り)	セロリ なす かぼちゃ パプリカ りんごピューレ えだまめ にんじん たまねぎ ゴーヤ みかんかん ももかん バイカンかん		

※ 献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



「明治日本の産業革命遺産 三角西港」は

世界遺産登録11周年を迎えました

「石炭」ってどんなもの？

明治20年(1887年)に三角西港が開港すると、三池炭鉱(福岡県大牟田市・熊本県荒尾市)で採掘された石炭は、小型の船で三角西港まで運ばれ、そこで大型船に積み換えて外国へ輸出されていました。

石炭は、わかしの植物が長い時間をかけて地面の下で変化してできた「黒い石」のようなものです。石炭はよく燃えるので、鉄を作ったり、蒸気機関車を走らせる時など、いろいろなことに使われています。



三池炭鉱から採掘された石炭

7/8(水)の献立(こんだて)メニューは？

7月8日の献立は世界遺産登録を記念し、「石炭」をイメージした「石炭ちくわ」です。衣に黒ごまとひじきが入って、栄養たっぷりです。

「石炭ちくわ」お楽しみに！



きゅうりのヒミツ

