



令和8年度 8・9月 よていこんだてひょう



宇城市学校給食センター

ス
プ
リ
ン

にちようしゅしよく				おもなざいりょう	ひとくちメモ			
おかず				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		
31	げつ	ミルクパン		やさいのスープに マカロニサラダ チキンナゲット	ぎゅうにゅう とりにくベーコン チキンナゲット チキンハム ひよこめ	ミルクパン じゃがいも マカロニ マヨネーズ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス ブロッコリー きゅうり	
「防災の日」長期保存が可能な食材(わかめ・ささみ水煮・切干大根・春雨等)を使っています。								
1	か	むぎごはん		はるさめスープ さんまのさっぱり ストックサラダ	ぎゅうにゅうぶたにくさんま とりささみ わかめ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま マヨネーズ ごまドレッシング	たけのこ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きくらげ きりぼしだいこん コーン きゅうり	
2	すい	むぎごはん		なつやさいかレー さいかサラダ	ぎゅうにゅうぶたにく だいず チーズ だいず チーズ	こめ むぎ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん なす コーン しょうが りんごビュレ きゅうり キャベツ レタス みかん レモンかじゅう	
3	もく	むぎごはん		マーボー豆腐 ミニひやしちゅうか	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく レバー とうふ だいず ささみ	こめ むぎ さとう でんぶ あぶら ちゅうかめん ごまあぶら	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ たけのこ きゅうり もやし きくらげ レモンかじゅう	1日 防災の日献立
4	きん	おやこんぶり		ごもくきんびら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ ぎゅうにく わかめ だしかつおぶし だしこんぶ	こめ むぎ さとうでんぶ あぶら ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ ごぼう いんげん こんにやく	
7	げつ	パインパン		ちゃんぽん やきぎょうざ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ぎょうざ チキンハム	パインパン さとう ちゃんぽんめん あぶら アーモンド ねりごま マヨネーズ	たまねぎ もやし キャベツ にんじん ねぎ きくらげ れんこん きゅうり えだまめ	もしもの時に備えて、長期に保存できる缶詰や乾物などの食材を常備しておくことは大切なことです。1日の給食では、常備食品を使った献立を実施します。日常の食事でも活用し、食べたら買い足す「ローリングストック」で無理なく備えましょう。
8	か	むぎごはん		あつあけのうまに ちぐさあえ てづくりつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあけ いりたまご いりこ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ たけのこ もやし しいたけ いんげん こまつな キャベツ こんにやく	
9	すい	むぎごはん		じゃがいもだんごのスー れんこん入りホイコーロー	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ ぶたにく レバー あつあけ	こめ むぎ じゃがいもだんご あぶら さとう じゃがいもでんぶ ごまあぶら	にんじん だいこん チンゲンサイ ごぼう キャベツ れんこん ビーマン	
まごわやさしい「和食の日」ま:油あげ ご:ごま わ:わかめ や:野菜 さ:さば・ちりめん し:えのきたけ い:じゃがいも								
10	もく	むぎごはん		かぼちゃのみする さばのおこじやき かぼすあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ さば ちりめん わかめ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	たまねぎ かぼちゃ にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり かぼすかじゅう	
他県のふるさと給食【沖縄県】ジュシー(まぜごはん)・もずくスープ								
11	きん	ジュシー (まぜごはん)		もずくスープ あつあけたまご ごまドレサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ たまご とりささみ もずくひじき	こめ むぎ さとう あぶら ごま マヨネーズ ごまドレッシング ごまあぶら	にんじん しいたけ えだまめ たまねぎ もやし ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	他県のふるさと給食 11日 今日は沖縄県のご当地料理、ジュシーともずくスープを紹介します。 【ジュシー】 沖縄を代表する郷土料理のまぜごはんです。人が集まる時のおもてなしの料理として作られることが多いそうです。
14	げつ	コッペパン		たらこスパゲティ コーンとえだまめのサラダ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たらこ チキンハム	コッペパン さとう スパゲティ あぶら いちごジャム	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ コーン レタス きゅうり キャベツ	
15	か	ちゅうかどんぶり		くまもとけんさん すいでんごぼうのつくね カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ うずらのたまご ごぼうつくね	こめ むぎ あぶら でんぶ ごまあぶら	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ たまねぎ きくらげ きゅうり つぼけ	【もずくスープ】 沖縄県はもずくの生産が日本でも多い所です。
16	すい	むぎごはん		かぼちゃのうまに はるさめのすのもの たかなづけのあぶらいため	ぎゅうにゅう とりにく あつあけ ささみ とりささみ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごま ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ いんげん きゅうり キャベツ たかなづけ こんにやく	
17	もく	むぎごはん		かきたまじる いわしなぐらねぎソースかけ ピーマンのしおこんぶあえ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ だしかつおぶし いわし だしこんぶ とりささみ しおこんぶ	こめ むぎ じゃがいも でんぶ あぶら さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ しいたけ きゅうり ピーマン	ふるさとくまさんデー 「梨(なし)」旬の梨をフルーツヨーグルトに使います
18	きん	むぎごはん		ビーフカレー なしいりフルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく レバー だいず ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん りんごビュレ みかんかん パインかん おとうかん なし	
24	もく	むぎごはん		ぶたじる いわしのおかにか かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ いわし とりささみ かいそうミックス	こめ むぎ さとも あぶら ごま さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり こんにやく	18日 梨入り フルーツヨーグルト 今が旬の梨を使います。宇城市でもおいしい梨がたくさん作られています。果汁たっぷりでみずみずしく、しゃりっとした食感は梨ならではの味。
十五夜(じゅうごや)								
25	きん	むぎごはん		トマトとたまごのスー ぶたにくのしょうがやき つきみだんご	ぎゅうにゅう ベーコン たまごぶたにくあつあけ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぶ つきみだんご	トマト たまねぎ にんじん こまつな えだまめ キャベツ ビーマン	
サラダをパンにはさんで食べよう								
28	げつ	せわりコッペパン		クリームスープ ハムチーズサラダ こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン チキンハム しろいんげんまめ チーズ いりだいず	コッペパン さとう じゃがいも あぶら マヨネーズ マヨネーズふろドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ コーン アスパラガス キャベツ きゅうり	黒標牛(くろはなぎゅう)が給食に登場します！
29	か	むぎごはん		くろはなぎゅうのくどうふ きりぼしだいこんのうめかつおあえ しそひじき	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあけ ちくわ かつおぶし しそこんぶ	こめ むぎ マロニー しらたき さとう あぶら ごま	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ キャベツ きりぼしだいこん ねりうめ	
30	すい	わかめごはん		とうふときのこのスー さかなのカシューナッツがらめ	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ たら わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶ さとう カシューナッツ ごまあぶら	えのきたけ にんじん えだまめ たまねぎ こまつな しめじ きくらげ たけのこ ビーマン	黒標牛の給食 29日 肉豆腐 黒杉本店様から黒標牛を寄贈いただく予定です。感謝しておいしくいただきます。

※献立は物資購入の都合により変更することがあります。