

令和7年度 8・9月予定献立表

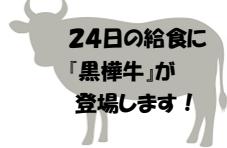


宇城市学校給食センター

ス
プ
ーン

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			ひとくちメモ	
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
○	29	きん	むぎごはん	牛乳	キーマカレー シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ぶたひきにくとりレバー だいすひよこまめ チーズ	こめ むぎ ジャガイモ あぶら さとう マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ セロリ トマト レタス なす りんごピューレ キュウリ レモンかじゅう	
ほうさいのひ：かんぶつやかんづめ、きせつのやさいをつかったこんだてをじっしします。									
1	げつ	ミルクパン	牛乳	ツナとなつやさいのトマトスパゲティ きりぼしだいこんとかいそうのサラダ パインかん	ぎゅうにゅう ツナ だいす チーズ こんぶ かいそうミックス	パン スパゲティ ごま オリーブオイル ごまあぶら	たまねぎ にんじん なす ピーマン しめじ トマト きりぼしだいこん きゅうり コーン パイン	充実した夏休みを 過ごすことができまし たか？生活リズムを 整え、前期後半も頑 張っていきましょう！	
2	か	チャーハン	牛乳	にくだんごスープ ミニひやしちゅうか	ベーコン ぎゅうにゅう チキンハム ミートボール	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ちゅうあめん	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ きゅうり チンゲンサイ コーン きくらげ ほししいたけ もやし レモンかじゅう	1日：防災の日	
3	すい	むぎごはん	牛乳	ピリからぶたじやが うめおかあえ いつしょくなつとう	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ なつとう	こめ むぎ あぶら さとう じやがいも	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり しらたき だいこん ほししいたけ		
4	もく	むぎごはん	牛乳	とうふとチンゲンサイのスープ ハンバーグわふうソース れんこんカレーきんぴら	ぎゅうにゅう べーコン とうふ ぶたにく ミートハンバーグ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん きくらげ れんこん こんにゃく えだまめ チンゲンサイ		
5	もく	むぎごはん	牛乳	すいぎょうざ入りスープ さかなのあますあんかけ きゅうりのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう あつあげ タラ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ピーマン きゅうり しようが ねぎ		
○	8	げつ	しょくパン	牛乳	ポークビーンズ マカロニサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン チキンハム だいす ミックスビーンズ	パン さとう じやがいも マカロニ あぶら りんごジャム マヨネーズふうドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン グリンピース	
9	げつ	むぎごはん	牛乳	なつやさいのみそ汁 さかなのバーベキューソース チーズとアーモンドのサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ホキ チーズ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド じやがいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり なす		
10	すい	むぎごはん	牛乳	たまごとコーンのちゅうかスープ あつあげとれんこんのオイスターソースいため	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら じやがいも でんぶん さとう	たまねぎ にんじん コーン ねぎ れんこん えだまめ きくらげ		
「まごわやさしい」わしょくのひ：(ま)とうふ (ご)ごま (わ)ひじき (や)やさい (さ)さば (し)ほししいたけ (い)じゅがいも									
11	もく	むぎごはん	牛乳	けんちんじる サバのしおこうやき やさいのしそひじきあえ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ しそひじき さばのしおこうじやき	こめ むぎ ごま ごまあぶら じやがいも	だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり こんにゃく		
12	きん	むぎごはん	牛乳	マーぼーはるさめ ちゅうかサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ハム とりレバー だいす	こめ むぎ はるさめ あぶら ごまあぶら さとう ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ほうれんそう ねぎ ほししいたけ きくらげ		
○	16	か	こくとうパン	牛乳	やさいのスープに れんこんいりひらつくね ごぼうとナツツのかみかみサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ミックスビーンズ れんこんいりひらつくね	パン くろざとう じやがいも アーモンド マヨネーズふうドレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう コーン	
たけんのふるさときゅしょく：ぎふけんをしょうかいします。									
17	すい	むぎごはん	牛乳	きのこたっぷりだんごじる けいちゃん こんぶのつくだに	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ かつおぶし しそこんぶ	こめ むぎ さといも ごまあぶら でんぶん しらたまち	だいこん にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン しめじ		
18	もく	むぎごはん	牛乳	ちゅうかスープ はるまき パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ チキンハム	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう ごま はるさめ	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん		
ふるさとくまさんデー：くももとけんでされた「なし」をしょうします。									
19	きん	むぎごはん	牛乳	あつあげとキムチのみそしる いわしのじょうがに なしのサラダ	ぎゅうにゅう あつあげ いわし チキンハム わかめ	こめ むぎ じやがいも さとう あぶら	たまねぎ えのきたけ ねぎ はくさいキムチ キャベツ きゅうり にんじん なし		
22	げつ	せわり コッペパン	牛乳	ソースやきそば きりぼしだいこんのごまモサラダ だいすといりこのりんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ チキンハム だいす いりこ あおのり	パン ちゅうかめん でんぶん あぶら ごま くろざとう マヨネーズふうドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん きゅうり えだまめ もやし		
24	すい	くろはなぎゅう のぎゅうどん	牛乳	わふうワンタンじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにく	こめ むぎ あぶら ワンタン さとう	キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう みかん しらたき ねぎ		
んけつよぼうのこんだて：てつをおおくふくむしょくひんのレバーやカシューナッツ、ほうれんそうをしょうしたこんだてです									
25	もく	むぎごはん	牛乳	ほうれんそうとたまごのスープ とりとレバーのカシューナッツいため	ぎゅうにゅう べーコン とりにくとりレバー たまご とうふ	こめ むぎ あぶら でんぶん こむぎこ さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ ピーマン ほうれんそう		
26	きん	むぎごはん	牛乳	れんこんときのこのカレー だいすといりこのりんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき だいす	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズふうドレッシング じやがいも ごま ねりごま	れんこん にんじん たまねぎ エリンギ セロリ りんごピューレ キャベツ きゅうり コーン しめじ		
○	29	げつ	まるパンカット	牛乳	ミネストローネ ホキフライ レタス いっしょくノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう ホキフライ ベーコン ミックスビーンズ	パン マカロニ じやがいも あぶら オリーブオイル ノンエッグタルタルソース	にんじん たまねぎ キャベツ レタス トマト	
30	か	ちゅうかどん	牛乳	ひじきしゅうまい ごまじやこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うずらのたまご ちりめん しゅうまい	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら さとう でんぶん	にんじん たけのこ たまねぎ キャベツ きくらげ きゅうり ピーマン ねぎ		

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。



黒樺牛

豊野町にある株式会社黒樺牛さんから「美味しい黒毛和牛を給食で楽しんでほしい」との思いで自社ブランド和牛「黒樺牛」を寄贈していただきました。株式会社黒樺牛の所有する黒毛和牛の数は日本一で、「黒樺牛」は「矢岳(やたけ)牧場」という東京ドーム11個分の広大な牧場で子牛が生まれてから大きくなるまで2年以上かけて大切に育てられています。お肉になるまで株式会社黒樺牛さんが一貫して生産されているので、美味しいだけでなく安全性が非常に高いことも特徴の一つです。黒毛和牛「黒樺牛」を使った牛丼、お楽しみに！

貧血を予防するための食事

貧血を予防するためには、3食の食事をしっかりとることが大切です。また、鉄を多く含むレバーや緑黄色野菜、大豆製品、ナツツ、海藻類などを積極的に取り入れましょう！ビタミンCと一緒にすると吸収率がアップします。



19日：くまさんデー

今月のくまさんデーでは、熊本県産の梨を使用してサラダにします。梨の旬は8月から10月頃です。宇城市でもたくさん栽培されています。



貧血を予防するための食事

貧血を予防するためには、3食の食事をしっかりとることが大切です。また、鉄を多く含むレバーや緑黄色野菜、大豆製品、ナツツ、海藻類などを積極的に取り入れましょう！ビタミンCと一緒にすると吸収率がアップします。

