



2026年 7月 きゅうしょく こんだて よていひょう

山都町立蘇陽小学校

日にち	しゅよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず	ざいりょう 材料			エネルギー たんぱくしつ
				ち にく ほね 血や肉や骨になる (赤)	ねつ ちから 熱や力になる (黄)	からだ ちようし とどの 体の調子を整える (緑)	
1	みづ	牛乳	トマトにくじゃが フーイリチー てづくりひじきふりかけ	ぎゅうにゅう(206)たまご(15) ツナ(10)ちりめん(3) ぶたにく(20)ひじき(1)	こめ(70)むぎ(7)じゃがいも(65) こんにやく(20)さとう(3.7)ふ(1.5) あぶら(0.8)ごまあぶら(0.3)ごま(1)	たまねぎ(30)トマト(25)しめじ(8) えだまめ(5)キャベツ(20)もやし(25) にんじん(8)にら(3)	587 25.6
2	き	牛乳	ちゅうかたまごやき タンタンスープ チンゲンサイのサラダ	ぎゅうにゅう(206)ハム(5)たまご(40) かにかまぼこ(10)ぶたにく(15) とうにゅう(20)みそ(1.5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2) ごまあぶら(1)あぶら(0.8) はるさめ(5)マヨネーズ(4)ラー油(0.15)	ねぎ(10)しいたけ(0.4)たけのこ(10)にんにく(0.2) しょうが(0.3)にんじん(8)きくらげ(0.8)もやし(20) キャベツ(20)チンゲンサイ(30)レタス(20)コーン(5)	604 24.4
3	きん	牛乳	チリコンカン ごぼうチップスサラダ ヨーグルト	ぎゅうにゅう(206)だいち(12.3) ぶたにく(20) ちりめん(1)ヨーグルト(70)	こめ(70)じゃがいも(50) でんぶ(1)あぶら(4)さとう(0.2) ざっくこ(6.7) (むぎ・げんまい・ とうもろこし・キヌア・ひえ・アマラサンス)	にんじん(15)たまねぎ(35)いんげん(8) にんにく(0.3)ごぼう(15)レタス(15)キャベツ(15) とうもろこし・キヌア・ひえ・アマラサンス)	650 25.2
6	げつ	牛乳	ブルコギ トマトとたまごのスープ きりぼしのナムル	ぎゅうにゅう(206)ぎゅうにゅう(35) ベーコン(5)たまご(25) ちりめん(3)	こめ(70)むぎ(7)さとう(2) ごまあぶら(1.5)あぶら(0.5)ごま(3) トマト(25)チンゲンサイ(10)	にんにく(0.3)たまねぎ(55) にんじん(13)しいたけ(1)にら(10) きりぼしだいこん(5)きゅうり(15)	614 26.8
7	か	牛乳	とうがんのそぼろに つみれじる そうめんサラダ	ぎゅうにゅう(206)とり(15)わかめ(0.4) たら(20)たまご(3)とうふ(25)ハム(5) かつおぶし(だし)(2)あおのり(0.2)	こめ(70)むぎ(7)こんにやく(10) さとう(0.5)でんぶ(1.4)マヨネーズ(6) そうめん(8)ごまあぶら(0.7)ごま(1)	しそ(2)とうがん(50)にんじん(21) えだまめ(5)しょうが(0.95)しいたけ(0.6) オクラ(8)きゅうり(15)キャベツ(10)	600 24.4
8	みづ	牛乳	なすとトマトのスパゲティ スタミナサラダ	ぎゅうにゅう(214)たまご(8) ベーコン(10)ぶたにく(20)チーズ(3) わかめ(0.3) スキムミルク(0.16)	こむぎ(26.5) さとう(9.8) くらざとう(3) でんぶ(2) ｽﾈﾞﾞﾞﾞﾞ(40) ｺﾞﾏ(1.5) あぶら(2.8) ｺﾞﾏあぶら(0.8)	なす(20)たまねぎ(30)にんじん(10) しめじ(6)にんにく(0.8)トマト(20) きゅうり(20)レタス(10)もやし(10)	628 24.3
9	き	牛乳	チキンなんばん みそしる おかかあえ	ぎゅうにゅう(206)とり(1)にら(40) たまご(6)あつあげ(20) いりこ(2)かつおぶし(1)みそ(12)	こめ(70)むぎ(7) あぶら(4)さとう(4.3) こむぎ(6)	しょうが(0.2)たまねぎ(35) にんじん(16)ねぎ(1)なす(20) ねぎ(5)ピーマン(13)もやし(40)	753 28.9
10	きん	牛乳	タコライス □むぎごはん □タコスミート □ミックスやさい	ぎゅうにゅう(206)ぶたにく(20)チーズ(5) ぎゅうにゅう(20)ゼリーのもと(2.5) とうにゅう(20)みそ(8)ベーコン(5)	こめ(70)むぎ(7)さとう(6.8) あぶら(1.6)じゃがいも(20) トマト(20)レタス(15)きゅうり(15)	にんじん(18)たまねぎ(60) ピーマン(5)にんにく(0.5)しめじ(5) こまつな(10)パインジュース(30)パイン(15)	663 24.4
13	げつ	牛乳	さかなのｶｰﾏﾛﾝｺﾔｷ なつのつぺ かぼちゃのにもの	ぎゅうにゅう(206)カレイ(50) とり(10)ちくわ(5)ベーコン(5) あぶらあげ(5)かつおぶし(だし)(2)	こめ(70)むぎ(7)パンこ(5) こんにやく(10)でんぶ(0.8) さとう(1)マヨネーズ(8)	にんにく(0.2)なす(15)しめじ(5) にんじん(8)とうがん(20)いんげん(5) えだまめ(5)かぼちゃ(50)たまねぎ(20)	663 28.0
14	か	牛乳	マーボー豆腐 はるさめのすのもの いりこナッツ	ぎゅうにゅう(206)とうふ(100) ぶたにく(20) ハム(5)いりこ(6)みそ(7)	こめ(70)むぎ(7)さとう(3.5) でんぶ(3)はるさめ(5)ごま(1) ごまあぶら(0.5)アーモンド(4)	しいたけ(0.8)たまねぎ(40)にんじん(15) たけのこ(10)しょうが(0.4)にんにく(0.4) ねぎ(8)コーン(5)きゅうり(10)こまつな(10)	654 30.9
ふるさとくまさんデー 益城町・甲佐町の にら				ぎゅうにゅう(206)ウインナー(7)	こめ(60)むぎ(6)あぶら(2.8)	たまねぎ(65)にんじん(20.5)	619
15	みづ	牛乳	かぼちゃのミートやき にらたまスープ	ぶたにく(14) たまご(23)ベーコン(7)チーズ(2.5)	さとう(0.45)パンこ(2.5) でんぶ(1)	コーン(25)かぼちゃ(46)にら(8) きくらげ(1)パセリ(0.2)	22.8
16	き	牛乳	なつやさい カレーライス □むぎごはん □カレーうどん	ぎゅうにゅう(216)ぶたにく(20) チーズ(0.8)かにかまぼこ(5) わかめ・こんぶ・のり(0.8)	こめ(70)むぎ(7)あぶら(1) さとう(0.8)ごまあぶら(1) ごま(1.2)こむぎ(5)バター(0.1)	かぼちゃ(30)たまねぎ(30)ピーマン(8) にんじん(11)トマト(10)にんにく(0.5)しょうが(0.5) なす(15)キャベツ(15)きゅうり(20)すいか(90)	630 20.6
17	きん		しゅうぎょうしき ぎゅうしょく 終業式 (給食はありません)				



まいつき ひ しゅいく ひ
毎月19日は、「食育の日」 ふるさとくまさんデー

かみましきのうまかモン

1学期に紹介した かみましきのうまかモン		
5月	6月	7月
ましきまち 益城町のすいか	こうさまち 甲佐町のとうもろこし	ましきまち こうさまち 益城町・甲佐町の にら

まいつき にち しゅいく ひ
毎月19日は「食育の日」です。
今年度は、上益城郡の食べ物を紹介します。
わたしたちが住んでいる町の食べ物について、
一緒に学んでいきましょう。
どんな「うまかモン」が登場するのか、
楽しみにしててください。