



令和7年8・9月 給食献立予定表

大津町学校給食センター  
TEL (293)2504

| ひ  | よう | しゅしゅく<br>(ごはん・パン)            | ぎゅう<br>にゅう | おかず                                   | ざいりよう                                            |                                                  |                                                     |                                               | えいりよう             |                      | ひとくちメモ                                                                   |
|----|----|------------------------------|------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------|
|    |    |                              |            |                                       | あか                                               | きいろ                                              | みどり                                                 | ちようみりよう                                       | エネルギー<br>(kcal)   | たんぱく質<br>(g)         |                                                                          |
|    |    |                              |            |                                       | 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のえる                                       | だし<br>など                                      |                   |                      |                                                                          |
| 26 | 火  | ミルクパン                        |            | てりやきチキンパティ<br>ワンタンスープ                 | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>てりやきチキンパティ                        | ミルクパン ワンタン                                       | キャベツ もやし にんじん<br>きくらげ ねぎ                            | チキンがらスープ<br>しょうゆ<br>しお こしょう                   | 472<br>598<br>755 | 22.4<br>26.8<br>33.5 | 今日からまた給食が始まります。今学期も給食が皆さんの学校生活の支えになるよう、心を込めてお届けします。給食時間を楽しみ過ごしましょう。      |
| 27 | 水  | むぎごはん                        |            | しのだに<br>キムチいりぶたじる                     | ぎゅうにゅう しのだに<br>ぶたにく あつあげ<br>みそ                   | こめ むぎ                                            | にんじん ごぼう だいこん<br>ねぎ はくさいキムチ                         |                                               | 520<br>616<br>769 | 22.0<br>25.0<br>29.5 | キムチ入り豚汁は人気献立のひとつです。キムチは白菜などの野菜を、辛くて旨みのあるタレで漬けた韓国生まれの漬物です。                |
| 28 | 木  | ごはん                          |            | ホキフライ<br>なつのつっぺいじる                    | ぎゅうにゅう とうふ<br>ホキフライ<br>とりこく ちくわ                  | こめ あぶら<br>でんぶん                                   | にんじん なす かぼちゃ<br>ねぎ しいたけ                             | だしこんぶ けずりぶし<br>しょうゆ<br>みりん しお                 | 509<br>637<br>780 | 21.6<br>26.1<br>30.7 | のっぺい汁に夏野菜のかぼちゃを入れました。かぼちゃにはビタミンEが多く、風邪予防に役立ったり、肌の健康を守るのに役立ちます。           |
| 29 | 金  | ミルクパン                        |            | ミートボールのトマトスープ<br>フルーツあんじん             | ぎゅうにゅう ミートボール                                    | ミルクパン あぶら さとう<br>さんしょくゼリー                        | にんじん たまねぎ キャベツ<br>しめじ カットマト パセリ<br>パイン みかん もも       | チキンがらスープ<br>ワイン コンソメ ケチャップ<br>しょうゆ こしょう       | 430<br>583<br>743 | 16.2<br>21.3<br>26.6 | 夏野菜のトマトを使ったスープです。酸味が食欲アップにつながります。旬の野菜を食べて、健康作りに役立てましょう。                  |
| 1  | 月  | ぶちまるごはん                      |            | くきわかめのきんぴら<br>いもだんごじる<br>ふりかけ(ごはんのとも) | ぎゅうにゅう てんぶら<br>あぶらあげ とりこく<br>ふりかけ(ごはんのとも) くきわかめ  | こめ ぶちまるむぎ<br>さとう ごま いももち<br>あぶら                  | いんげん にんじん<br>だいこん ごぼう ねぎ<br>しいたけ                    | さけ みりん<br>しょうゆ<br>だしこんぶ けずりぶし                 | 500<br>616<br>740 | 18.6<br>22.0<br>25.3 | 海藻類には無機質がたっぷりです。きわかめは食感が良く、かみかみメニューとしてもおすすめです。よく噛んでいただきます。               |
| 2  | 火  | ミルクパン                        |            | ミネストローネ<br>じゃこナッツサラダ                  | ぎゅうにゅう<br>ベーコン きんときまめ おおふくまめ<br>だいず ちりめん わかめ     | ミルクパン マカロニ じゃがいも<br>さとう アーモンド<br>ごましょうゆドレッシング    | たまねぎ にんじん<br>キャベツ カットマト パセリ<br>もやし きゅうり にんにく        | チキンがらスープ<br>ワイン ケチャップ<br>しお こしょう ウスターソース      | 463<br>612<br>785 | 18.9<br>24.0<br>29.9 | ちりめんじゃことアーモンドを使ったサラダです。小魚類やナッツ類は普段の食事からよく食べるよう心がけて欲しい食材のひとつです。           |
| 3  | 水  | とんとじどん<br>(むぎごはん)            |            | きりぼしのちゅうかあえ                           | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご<br>ツナ あぶらあげ                      | こめ むぎ さとう<br>でんぶん ごまあぶら                          | たまねぎ にんじん<br>しいたけ ねぎ きりぼしだいこん<br>きゅうり               | だしこんぶ けずりぶし<br>しょうゆ さけ<br>みりん す               | 503<br>621<br>753 | 21.9<br>26.1<br>31.2 | 切干大根は、大根の千切りを天日で干したものです。生の太根よりカルシウムや鉄分、食物繊維が多いです。よく噛んでいただきます。            |
| 4  | 木  | なつやさい<br>カレーライス<br>(ごはん)     |            | かいそうサラダ                               | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく チーズパウダー<br>かいそうミックス               | こめ あぶら<br>さとう ごまあぶら                              | かぼちゃ たまねぎ にんじん<br>なす えだまめ<br>もやし きゅうり コーン にんにく      | カレールウ ウスターソース<br>ケチャップ ワイン<br>しょうゆ す しお       | 550<br>628<br>771 | 17.3<br>19.4<br>23.0 | 海藻は海の野菜とも呼ばれ、ミネラルが豊富です。野菜と同じく、すすんで食べるよう心がけると、体の調子を整えるのに役立ちます。            |
| 5  | 金  | しゅくパン                        |            | つくねとチンゲンサイのスープ<br>アーモンドサラダ<br>みかんジャム  | ぎゅうにゅう つくね<br>ベーコン きんときまめ おおふくまめ<br>だいず ちりめん わかめ | しゅくパン みかんジャム<br>あぶら ごまあぶら<br>アーモンド コーンクリームドレッシング | ねぎ たまねぎ もやし チンゲンサイ<br>にんじん しいたけ キャベツ<br>きゅうり コーン    | チキンがらスープ<br>しょうゆ<br>しお こしょう                   | 477<br>606<br>750 | 17.5<br>22.1<br>27.2 | アーモンドなどのナッツ類は普段の食事に不足しがちです。食物繊維やビタミンEが豊富です。歯ごたえがあるので、よく噛んでいただきます。        |
| 8  | 月  | ぶちまるごはん                      |            | マーボーやさい<br>はるさめじる<br>ムース              | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>だいずミート ちくわ<br>みそ                  | こめ ぶちまるむぎ さとう<br>でんぶん あぶら ごまあぶら<br>はるさめ ムース      | なす ビーマン にんじん<br>たけのこ ねぎ たまねぎ<br>キャベツ きくらげ しょうが にんにく | さけ こしょう<br>トウバンジャン しょうゆ<br>チキンがらスープ           | 540<br>660<br>786 | 19.1<br>23.2<br>27.2 | ひき肉を使った献立では、一緒に大豆ミートをよく使います。成長期の皆さんに大豆のたんぱく質もたっぷり摂ってもらいたいがあります。          |
| 9  | 火  | レーズンパン                       |            | さかなといものオーロラあえ<br>ジュリアンスープ             | ぎゅうにゅう<br>タラこなつき<br>ベーコン                         | レーズンパン ポテト<br>あぶら さとう<br>マヨネーズ(たまごなし)            | たまねぎ にんじん<br>キャベツ コーン<br>にんにく パセリ                   | ウスターソース ケチャップ<br>ワイン チキンがらスープ<br>しお こしょう しょうゆ | 503<br>651<br>835 | 19.3<br>23.9<br>30.1 | レーズンには成長期に欠かせない鉄分が豊富です。鉄分は血液の材料となり、血液は全身に酸素や栄養素を運ぶ働きを持ちます。               |
| 10 | 水  | むぎごはん                        |            | ちぐさやき<br>みそつみれじる<br>しそひじき             | ぎゅうにゅう ちぐさやき<br>おやさいつみれ みそ<br>あぶらあげ しそひじき        | こめ むぎ<br>だいこん ねぎ                                 | ごぼう にんじん<br>だいこん ねぎ                                 | だしいりこ<br>しょうゆ みりん<br>さけ                       | 508<br>608<br>747 | 20.5<br>23.2<br>27.8 | つみれは魚のすり身から作られる食品です。つみれの他にもちくわや天ぷら、さつまあげなども同じく魚のすり身から作られます。              |
| 11 | 木  | ごはん                          |            | かぼちゃのそぼろに<br>さばごまみそに                  | ぎゅうにゅう とりこく<br>だいずミート ちぎりあげ<br>さばごまみそに           | こめ さとう                                           | かぼちゃ<br>たまねぎ にんじん<br>グリーンピース                        | しょうゆ みりん<br>さけ                                | 593<br>670<br>821 | 25.1<br>24.8<br>29.5 | さばなどの青魚にはDHAやEPAといった栄養素が豊富です。これらは脳の働きを活発にするのに役立ちます。青魚をすすんで食べましょう。        |
| 12 | 金  | ★からいもデー：大津産のからいも使用★<br>コッペパン |            | からいものクリームスープ<br>にんじんサラダ               | ぎゅうにゅう<br>とりこく クリーム<br>ツナ きゅうりにゅう(クリームスープ用)      | コッペパン さいたまいも あぶら<br>こめこ バター さとう オリーブオイル<br>アーモンド | にんじん たまねぎ たまねぎソーテー<br>しめじ きゅうり<br>コーン パセリ           | ワイン コンソメ<br>しお こしょう<br>しょうゆ す                 | 501<br>638<br>814 | 19.6<br>24.4<br>30.4 | 今月のからいもデーではクリームスープにからいもを使います。大津産のからいもの甘みを感じながら、味わっていただきます。               |
| 16 | 火  | ミルクパン                        |            | ポークビーンズ<br>グリーンサラダ                    | ぎゅうにゅう<br>だいず ぶたにく                               | ミルクパン<br>じゃがいも さとう<br>イタリアンドレッシング                | たまねぎ にんじん グリンピース<br>ブロッコリー キャベツ にんにく<br>きゅうり コーン    | ケチャップ しお チキンがらスープ<br>デミグラスソース<br>ウスターソース こしょう | 442<br>592<br>757 | 19.5<br>24.6<br>30.8 | ポークビーンズには、成長期におすすめの大豆を使っています。豆類はたんぱく質やカルシウムが豊富です。よく噛んでいただきます。            |
| 17 | 水  | むぎごはん                        |            | さかなとれんこんのたつたソースがらめ<br>かきたまじる          | ぎゅうにゅう<br>タラこなつき たまご<br>ちくわ とうふ わかめ              | こめ むぎ<br>あぶら さとう でんぶん                            | れんこん にんじん<br>たまねぎ しいたけ<br>ねぎ                        | しょうゆ みりん<br>さけ しお<br>だしこんぶ けずりぶし              | 515<br>633<br>777 | 19.4<br>23.0<br>27.5 | れんこんなどの根菜類は秋から冬が旬の野菜です。食物繊維が多く、お腹の掃除してくれます。歯ごたえも感じながらいただきます。             |
| 18 | 木  | ★ふるさとくまさんデー：上益城★<br>さんさいおこわ  |            | ぶりてりやき<br>いちようばじる                     | ぎゅうにゅう<br>ぶりてりやき だいず<br>とうふ                      | さんさいおこわ                                          | だいこん にんじん<br>しめじ ごぼう しいたけ<br>えだまめ                   | だしこんぶ けずりぶし<br>さけ しょうゆ みりん                    | 473<br>605<br>727 | 23.6<br>27.2<br>32.2 | いちよう葉汁は人参と大根でいちようの葉を、大豆でぎんなんをイメージしています。ぶり照焼には小骨があります。注意して取り除いて食べましょう。    |
| 19 | 金  | ミルクパン                        |            | うどんチャンポン<br>ごぼうサラダ                    | ぎゅうにゅう<br>ツナ ぶたにく<br>ちくわ                         | ミルクパン うどんめん あぶら<br>かおりごまドレッシング                   | ごぼう にんじん きゅうり<br>コーン たまねぎ キャベツ<br>もやし ねぎ きくらげ にんにく  | パイタン<br>さけ<br>しお こしょう                         | 477<br>565<br>735 | 20.8<br>24.5<br>30.7 | ごぼうやれんこん、人参、大根の根菜は食物繊維が多く、歯ごたえのある野菜です。よく噛んで食べることにもつながるため、ぜひすすんで食べましょう。   |
| 22 | 月  | ぶちまるごはん                      |            | カレーにくじゃが<br>ごまじやこあえ                   | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく ちぎりあげ<br>あつあげ ちりめん                | こめ ぶちまるむぎ<br>じゃがいも こんにやく あぶら<br>さとう ごま ごまあぶら     | にんじん<br>たまねぎ グリンピース<br>もやし きゅうり                     | さけ<br>みりん しょうゆ<br>カレーこ す しお                   | 517<br>641<br>769 | 21.2<br>24.8<br>29.4 | じゃがいもはビタミンCが豊富です。ビタミンCは風邪予防に役立つビタミンです。他にもビタミンAやビタミンEも風邪予防に力を発揮します。       |
| 24 | 水  | むぎごはん                        |            | とりのからあげ<br>たぬきじる                      | ぎゅうにゅう<br>てんぶら あつあげ<br>とりのからあげ                   | こめ むぎ<br>こんにやく てんかす                              | えのきたけ<br>にんじん ごぼう<br>だいこん ねぎ                        | だしこんぶ けずりぶし<br>しょうゆ<br>しょうゆ                   | 474<br>627<br>756 | 18.5<br>24.5<br>28.5 | から揚げを楽しみにしていた人も多いのではないのでしょうか。毎日の給食は、皆さんが美味しく楽しく食べてくれることを願い、心を込めて提供しています。 |
| 25 | 木  | ごはん                          |            | いわしみぞれに<br>ぐだくさんみそしる                  | ぎゅうにゅう いわしみぞれに<br>とうふ あぶらあげ<br>みそ                | こめ じゃがいも                                         | えのきたけ ごぼう<br>にんじん キャベツ ねぎ                           | だしいりこ<br>しょうゆ<br>しょうゆ                         | 489<br>582<br>740 | 22.0<br>24.8<br>30.2 | いわしのみぞれ煮は骨ごと食べられるように調理してあります。骨ごと食べられるため、成長期に必要なカルシウムを摂ることができます。          |
| 26 | 金  | ミルクパン                        |            | トマトミートオムレツ<br>やさいとベーコンのスープ            | ぎゅうにゅう<br>トマトミートオムレツ<br>ベーコン                     | ミルクパン じゃがいも                                      | たまねぎ<br>にんじん パセリ にんにく<br>キャベツ しめじ                   | ワイン チキンがらスープ<br>しょうゆ コンソメ<br>しお こしょう          | 469<br>600<br>774 | 17.9<br>22.1<br>27.8 | オムレツは卵を使った洋風メニューで、成長に欠かせないたんぱく質を摂ることができます。肉、魚、豆、卵からたんぱく質を摂りましょう。         |
| 29 | 月  | ぶちまるごはん                      |            | あつあげのうまい<br>つけものあえ                    | ぎゅうにゅう<br>あつあげ とりこく<br>ちぎりあげ                     | こめ ぶちまるむぎ<br>ごま さとう あぶら                          | つぼづけ キャベツ にんじん<br>もやし たまねぎ<br>グリーンピース               | しょうゆ<br>かつおぶし<br>しょうゆ みりん さけ                  | 533<br>646<br>778 | 21.2<br>24.4<br>28.7 | 厚揚げは大豆から作られる食品です。大豆から作られる食品には、他にも納豆、豆腐、油揚げなどがあります。和食に欠かせない存在です。          |
| 30 | 火  | ミルクパン                        |            | かぼちゃひきにくフライ<br>とりごぼうスープ               | ぎゅうにゅう<br>とりこく とうふ<br>かぼちゃひきにくフライ                | ミルクパン あぶら                                        | ごぼう<br>にんじん たまねぎ<br>きくらげ チンゲンサイ                     | しょうゆ チキンがらスープ<br>しお こしょう                      | 485<br>672<br>806 | 18.8<br>24.1<br>29.3 | ごぼうを使ったスープを作りました。根菜は秋や冬の給食によく登場します。根菜は体を中から温めてくれるため、寒い時期の健康作りにおすすめです。    |

☆献立、食材、実施の有無は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。  
☆栄養量(エネルギー・たんぱく質)は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校です。