



令和8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	ようび	しゅしよく (ごはん・パン)	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう				えいりょう		ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	ちようみりよう だし など	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (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 ととのえる				
8/26	水	むぎごはん		キャベツいりひらつくね キムチぶたじる	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ キャベツいりひらつくね	こめ むぎ	はくさいキムチ にんじん ごぼう だいこん ねぎ		493 590 718	20.8 23.4 28.1	今日から給食が始まります。今学期も給食で皆さんの学校生活を支えられるよう、心を込めてお届けします。楽しみにしていてください。
27	木	ごはん		てりやきチキンパティ とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく てりやきチキンパティ	こめ はるさめ あぶら	とうがん たまねぎ えのきたけ にんじん チンゲンサイ しょうが	だしこんぶ さけ しょうゆ チキンガラスープ オイスターソース	578 664 793	22.3 24.4 28.6	「Wintermelon(冬のメロン)」ほどの食べ物のことでしょうか？冬瓜です。丸ごと冷暗所に置くことで冬まで貯蔵できるので、この名前になりました。
28	金	カットまるパン		スラッピージョー ラビオリスープ れいとうパイン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート チーズパウダー	カットまるパン あぶら ラビオリ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ パセリ にんにく れいとうパイン	デミグラスソース ケチャップ ウスターソース しょうゆ こしょう チキンガラスープ コンソメ	458 581 730	21.2 25.8 32.2	スラッピージョーはミートソースに似た具をパンにはさんで食べるアメリカの料理です。スラッピー(sloppy)にはなまけ者、汚れているなどの意味があります。
31	月	スタミナなつやさい カレーライス (ぶちまるごはん)		かいそうサラダ	とりにく レバー チーズパウダー ぎゅうにゅう わかめ くわかめ あかかえでのり	こめ ぶちまるむぎ あぶら ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ にんにく きゅうり コーン もやし いかんてん	カレールー ケチャップ ワイン ウスターソース す しょうゆ	588 669 825	18.8 20.9 24.8	8月31日は語呂合わせで「野菜の日」です。毎日暑いのでみなさんにスタミナがつくように、栄養価が高くおいしい夏野菜と冬野菜をカレーに入れました。
9/1	火	ミルクパン		にんじんシューマイ ジャージャーめん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート みそ にんじんシューマイ	ミルクパン スパゲティ ごまあぶら あぶら	たまねぎ しいたけ にんじん もやし チンゲンサイ しょうが	チキンガラスープ さけ しょうゆ みりん トウバンジャン	506 665 841	21.9 27.5 33.9	ジャージャー麺は中国発祥で、麺に甘辛い肉みそをかけて食べます。地域や文化で異なる味わいが楽しめ、盛岡じゃじゃ麺は岩手県の郷土料理です。
2	水	とんとじどん (むぎごはん)		ごまネーズあえ	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちりめん たまご	こめ むぎ さとう マヨネーズ(たまごなし) でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり コーン しいたけ	けずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ みりん す	514 636 777	19.9 23.7 28.5	ごまはアフリカが原産地で、日本では奈良時代には栽培されていたといわれています。ごまは煎って、することで栄養素の消化吸収がよくなります。
3	木	ごはん		さかなといものオーロラあえ はるさめじる	ぎゅうにゅう かまぼこ タラこなつきかきり わかめ	こめ ポテト あぶら マヨネーズ(たまごなし) はるさめ さとう	にんじん しめじ ねぎ たけのこ にんにく	けずりぶし だしこんぶ ワイン ウスターソース ケチャップ さけ しょうゆ しお	512 611 738	16.0 18.0 21.1	魚のたんぱく質には、私たちが体内で作ることができない「必須アミノ酸」が含まれています。さらに体内で効率よく働くようなバランスで含まれています。
4	金	しよくパン		つくねとチンゲンサイのスープ カレードレッシングサラダ りんごジャム	ぎゅうにゅう つくね ツナ	しよくパン さとう りんごジャム ごまあぶら あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ もやし きゅうり コーン チンゲンサイ	チキンガラスープ しょうゆ しお こしょう カレーこ す	463 578 721	18.6 22.7 28.3	カレーにはターメリックなど様々なスパイスが使われています。スパイスには辛みを出す、色や香りを付けるなどの役割があり、食欲も増してくれます。
7	月	ぶちまるごはん		マーボーなす きりぼしのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート ツナ とうふ みそ	こめ ぶちまるむぎ ごまあぶら さとう でんぷん	なす ねぎ きりぼしだいこん しいたけ にんじん しょうが きゅうり たまねぎ	さけ しょうゆ トウバンジャン す	506 617 756	20.4 23.9 28.8	ナスといえは濃い紫色が思い浮かびます。あの色はナスニンによるもので、血管をきれいにしてくれます。ナスニンのない青ナスや白ナスもあります。
8	火	コッペパン		さかなのトマトソースがけ こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう タラこなつき とりにく クリーム ぎゅうにゅう(スープ用)	コッペパン こめこ さつまいも さとう あぶら バター	カットマト にんじん たまねぎ たまねぎソーテー しめじ グリーンピース にんにく しょうが	しょうゆ しお ワイン コンソメ ケチャップ	509 627 790	24.6 28.5 35.4	トマトは南米生まれの野菜です。500年ほど前は毒があると思われており、観賞用に使われていた。今では生でも食べられる野菜の万能選手です。
9	水	むぎごはん		カレーにくじゃが ゆかりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちぎりあげ ちりめん あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ きゅうり もやし えだまめ ゆかり	しょうゆ みりん カレーこ	504 614 748	20.1 23.3 28.2	肉じゃがが初めて作られたのは明治時代です。日本にある材料でビーフンチャーに挑戦したのが始まりといわれています。今日は食欲が増すようにカレー味です。
10	木	ごはん		いわしのしょうがに たんぽぽのつべ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ いわししょうがに	こめ あぶら でんぷん いもち	にんじん だいこん ねぎ しいたけ	けずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ	559 674 785	19.3 22.6 25.1	たんぽぽのつべは、汁に浮かぶおだんごがたんぽぽの綿毛のように見えることから、熊本ではこのように呼ばれているそうです。
11	金	ココアパン		なすとトマトのスパゲティ オレンジポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズパウダー	ココアパン スパゲティ バター カクテルゼリー	たまねぎ カットマト ビーマン トマトピューレ なす にんにく みかん みかんかじゅう もも パイン	ワイン ウスターソース しお こしょう ケチャップ	542 669 871	18.6 21.9 27.5	野菜や果物には、夏バテの予防に役立つビタミン類や体に良い成分が多く含まれています。旬の野菜や果物食べて、元気に過ごしましょう。
14	月	ぶちまるごはん		だいちとうふのかわりやき スーミータン	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいちとうふのかわりやき	こめ ぶちまるむぎ でんぷん あぶら	コーン にんじん パセリ クリームコーン にんにく たまねぎ チンゲンサイ	チキンガラスープ しょうゆ しお こしょう	535 629 740	22.3 25.2 28.9	卵には質の良いたんぱく質が含まれているので、効果的にたんぱく質を摂れます。目玉焼きなど、朝食のプラス1品に取り入れるのもおすすめです。
15	火	★からいもデー(大津町のからいも) コッペパン		にくだんごのスープ からいもサラダ	ぎゅうにゅう ツナ にくだんご	コッペパン はるさめ あぶら ごまあぶら さつまいも マヨネーズ(たまごなし)	もやし キャベツ ねぎ きゅうり コーン にんじん にんにく	チキンガラスープ しょうゆ しお こしょう	493 621 789	18.3 22.5 27.5	今日は大津町のおいしいからいもを使ったからいもデーです。からいも作りに適した火山灰土でおいしく育っていますよ。今日はサラダにしました。
16	水	むぎごはん		さかなとれんこんのカレーソースがらめ とうふとやさいのみそじる	ぎゅうにゅう わかめ タラこなつきかきり とうふ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さつまいも あぶら さとう	れんこん にんじん だいこん ねぎ キャベツ	だしりり さけ しょうゆ みりん カレーこ	517 632 782	18.1 21.1 25.4	わかめは昔から大切な食べ物として、豊作や豊漁を祈る行事に使われています。「若返りの食べ物」といわれるので、漢字で「若布」と書きます。
17	木	★ふるさとくまさんデー(上益城) ぐめし (ごはん)		いちようばじる	とりにく ちりめん ぎゅうにゅう だいち やきとうふ あぶらあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも しいたけ だいこん	たけのこ ごぼう ねぎ にんじん いんげん しいたけ だいこん	けずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ みりん	524 618 752	22.1 25.3 30.9	今月のふるさとくまさんデーは上益城地区の郷土料理、具飯と銀杏葉汁を提供します。ふるさとくまさんデーのおたよりも見てください。
18	金	ミルクパン		ブロッコリーチーズオムレツ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいち おおふくまめ きんときまめ だいちミート ブロッコリーチーズオムレツ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん しめじ カットマト トマトピューレ たまねぎ にんにく	ワイン ウスターソース ハヤシルウ チキンからスープ ケチャップ チリパウダー しお	521 658 856	22.5 27.2 34.6	ブロッコリーの名前は、イタリア語で枝を意味する「ブロッコ」からついたそうです。私たちがふだん食べているのは、ブロッコリーのつぼみです。
24	木	ハヤシライス (ごはん)		アーモンドサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ さとう あぶら アーモンド	しめじ にんじん にんにく たまねぎ きゅうり トマトピューレ グリーンピース コーン もやし	ハヤシルウ す ワイン ウスターソース ケチャップ しょうゆ	534 639 776	18.5 20.9 25.3	ハヤシライスは西洋料理と思われがちですが、日本で独自に生まれた洋風料理です。いわれは諸説ありますが、トマトが隠し味の人気メニューです。
25	金	★行事食:お月見 ミルクパン		みそにこみうどん こんぶあえ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ こんぶ てんぷら	ミルクパン うどんめん ごま あぶら おつきみゼリー	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ しいたけ もやし	けずりぶし だしこんぶ さけ しょうゆ みりん	477 592 763	19.5 23.6 29.6	十五夜にはおだんごや里いも、すすきをお供えて、お月見をしてきました。作物の収穫時期でもあり、収穫できたことを神様に感謝する意味もあります。
28	月	ぶちまるごはん		あつあげのうまに つけものあえ	ぎゅうにゅう あつあげ ちぎりあげ かつおぶし とりにく	こめ ぶちまるむぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん きゅうり えだまめ もやし たくあんづけ	さけ しょうゆ みりん	519 630 771	21.1 24.3 29.5	ごはんは、和洋中どんなおかずとも合います。ごはんを中心に様々なおかずを組み合わせて食べる「日本型食生活」は、栄養バランスも優れています。
29	火	ミルクパン		コロッケ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン コロッケ おおふくまめ だいち きんときまめ	ミルクパン あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん カットマト にんにく キャベツ パセリ	ワイン しお こしょう コンソメ	508 632 768	16.9 20.6 24.9	コロッケは、フランス語で「コルクの栓」という意味の「クロケット」がなったものだそうです。給食では、コロッケをきれいに揚げられるように頑張ります。
30	水	むぎごはん		チャブチェふう つみれとキムチのチゲスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいちミート つみれ とうふ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま あぶら ごまあぶら	にんじん もやし ねぎ しょうが ビーマン たけのこ しいたけ はくさいキムチ だいこん にんにく	さけ しょうゆ チキンからスープ	504 612 748	19.9 23.1 27.9	韓国のチャブチェは、さつまいもでんぷんでできた太めの春雨で作ります。チゲは韓国語で「鍋料理」を指し、具材や味付けによって様々な味わいがあります。

☆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。

☆9月25日(金)のお月見ゼリーは行事食のため、休みの学校・学年・学級には別日に提供します。