



# 令和5年度 8・9月 給食献立表



宇城市立三角中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			ひとくちメモ
					血や肉や骨を作る	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
<b>8月</b>								充実した夏休みを過ごすことができましたか？長かった夏休みも終わり、学校生活が始まります。生活リズムを整えるためにも朝ごはんを必ず食べて登校しましょう！ 
30	水	麦ごはん		キーマカレー シーザーサラダ デザート	牛乳 牛肉 豚肉 ひよこ豆 ひきわり大豆 チーズ 白いんげん豆	米 麦 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ももゼリー	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり セロリ 枝豆 リンゴピューレ キャベツ レタス レモン果汁	
31	木	ミルクパン		オムレツ かみかみサラダ 野菜スープ	牛乳 オムレツ チキンハム さきいか ベーコン ミックスビーンズ	ミルクパン じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう キャベツ 人参 玉ねぎ パセリ きくらげ	
<b>9月</b>								<b>9/1 防災の日</b> <b>備蓄食の見直しを！</b> 9月1日は「防災の日」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。 <b>19日(火)</b> <b>ふるさとくまさんデー</b> <b>*しょうがごはん*</b> 熊本県は生姜の生産量が全国2位であり、宇城市でも小川川地区で生姜の生産が盛んに行われています。 生姜には、がんや老化の原因といわれる活性酸素を抑え、免疫力を高める働きが期待できます。辛みの成分であるジンゲロールは体を温める効果があり、加熱して使用すればさらに効果的です。 <b>*梨(なし)*</b> 旬の果物です。宇城市でもたくさん栽培されています。 梨の独特のシャリシャリとした食感のもとになっているのは食物せんいです。水分をたっぷり含んでいます。梨に含まれるアスパラギン酸は疲労を回復する作用や、不足したカリウムを細胞内に運んで体調を整える働きがあります。 <b>29日(金) 十五夜 献立</b> 今年の十五夜は、9月29日です。十五夜は1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。ススキを飾りお団子や豆、里芋、栗、柿などをお供えます。きれいなお月さまが見られるといいですね。給食では29日(金)に、里芋のそぼろ煮とお月見団子を予定しています。 
1	金	麦ごはん		魚の甘酢あんかけ きゅうりの中華和え 春雨のねぎごまスープ	牛乳 ホキ 豚ひき肉	米 麦 油 砂糖 でんぷん ごま ごま油 春雨	玉ねぎ 人参 ピーマン 生姜 キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり	
4	月	麦ごはん		マーボー豆腐 中華サラダ	牛乳 豆腐 牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 チキンハム 錦糸卵	米 麦 砂糖 ごま油 油 でんぷん	玉ねぎ 人参 たけのこ ねぎ しいたけ キャベツ もやし ほうれん草 きくらげ	
<b>「まごわやさしい」和食の日 ま：油揚げ ご：ごま わ：わかめ や：野菜 さ：さば、かたくちいわし(だし) し：えのきたけ い：じゃがいも</b>								
5	火	麦ごはん		さばの生姜煮 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さばの生姜煮 油揚げ わかめ かたくちいわし(だし)	米 麦 ごま 砂糖 じゃがいも	キャベツ もやし 小松菜 玉ねぎ えのきたけ ねぎ 人参	
6	水	麦ごはん		肉じゃが 野菜の梅肉和え	牛乳 牛肉 厚揚げ 竹輪	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゅうり	
7	木	ひのくにパン		レバーのケチャップ和え 冷やしうどん 一食めんつゆ 大豆といりこのりんかけ	牛乳 鶏レバー竜田揚げ とりささ身 大豆 いりこ わかめ	ひのくにパン じゃがいも 砂糖 うどん麺 黒砂糖 でんぷん 油	きゅうり レタス 人参 トマト オクラ	
8	金	とりそぼろごはん		ワタンスープ フルーツヨーグルト	鶏肉 卵そぼろ 牛乳 ベーコン かまぼこ ヨーグルト	米 麦 砂糖 ワタラン 油	グリーンピース キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 きくらげ パナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	
11	月	麦ごはん		魚のバーベキューソース ごまじゃこサラダ 中華スープ	牛乳 ホキ 豚肉 豆腐 ちりめん	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	きゅうり キャベツ 玉ねぎ ピーマン チンゲン菜 ねぎ きくらげ 人参	
12	火	麦ごはん		干草焼き 五目きんぴら 呉汁	牛乳 干草焼き さつま揚げ 荳わかめ 大豆 豆腐 油揚げ かたくちいわし(だし)	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 えのきたけ ねぎ 枝豆	
13	水	キムチ チャーハン		シュウマイ もやしときくらげのナムル わかめスープ	豚肉 牛乳 シュウマイ 豆腐 かまぼこ わかめ	米 麦 油 ごま油 砂糖	きゅうり ねぎ もやし 人参 玉ねぎ えのきたけ きくらげ 白菜キムチ	
14	木	セルフドッグ (ウインナー)		フレンチサラダ コーンクリームスープ	ポークウインナー 牛乳 ベーコン 白いんげん豆	パン 砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ コーン パセリ りんご	
15	金	麦ごはん		ハヤシライス 海藻サラダ 一食チーズ	牛乳 牛肉 海藻 チーズ	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ キャベツ グリーンピース トマト きゅうり コーン 枝豆	
<b>ふるさとくまさんデー：熊本県産の生姜を使ったしょうがごはん、旬の果物の梨を出します。</b>								
19	火	しょうがごはん		ししゃもフリッター 白玉のっぺい汁 梨	油揚げ ちりめん 牛乳 鶏肉 ししゃもフリッター かたくちいわし(だし)	米 砂糖 ごま油 油 ごま 白玉餅 さといも	生姜 人参 枝豆 ごぼう こんにゃく しいたけ ねぎ 大根 梨	
20	水	麦ごはん		かぼちゃのうま煮 野菜の酢みそ和え いりこの佃煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 わかめ いりこ 青のり ちぎり揚げ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 きゅうり いんげん キャベツ こんにゃく しいたけ	
21	木	食パン		ベーコンと小松菜の和風 スパゲティ 枝豆とコーンのサラダ りんごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 チキンハム	スパゲティ バター 油 砂糖	小松菜 玉ねぎ 人参 えのきたけ しめじ エリンギ 枝豆 コーン キャベツ きゅうり りんごジャム	
22	金	麦ごはん		手作りみそがた 野菜のゆかり和え かきたま汁	牛乳 豚肉 鶏卵 かまぼこ 豆腐 出し昆布	米 麦 砂糖 じゃがいも でんぷん	ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 しいたけ ゆかり	
25	月	チキンライス		コロコロサラダ ラビオリスープ	鶏肉 牛乳 チキンハム ミックスビーンズ チーズ	米 麦 バター じゃがいも 砂糖 ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 きゅうり コーン キャベツ パセリ	
26	火	麦ごはん		鶏肉と厚揚げのみそ煮 パンパンジーサラダ 一食納豆	牛乳 鶏肉 厚揚げ とりささみ 一食納豆	米 麦 里芋 油 砂糖 ごま ねりごま ごま油	こんにゃく 人参 ごぼう しいたけ いんげん きゅうり もやし キャベツ 大根	
27	水	麦ごはん		いわしのおかか煮 ひじきサラダ けんちん汁	牛乳 いわしおかか煮 ひじき ツナ 鶏肉 豆腐 かたくちいわし(だし)	米 麦 里芋 砂糖 ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 人参 ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆 こんにゃく	
28	木	セルフフィッシュ バーガー (ホキフライ・レタス)		一食タルタルソース ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ベーコン ミックスビーンズ	パン 油 じゃがいも 砂糖 マカロニ	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス トマト	
29	金	麦ごはん		里芋のそぼろ煮 五目汁 お月見団子	牛乳 鶏肉 厚揚げ だし昆布 かつお節(だし)	米 麦 里芋 砂糖 でんぷん お月見団子	玉ねぎ 人参 こんにゃく いんげん しいたけ ごぼう 大根 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。

