



8・9月の給食献立予定表



令和7年度

合志市立西合志南中学校

日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
8月29	金	麦ごはん		ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パター 油	たまねぎ 人参 にんにく パイン缶 もも缶 みかん缶	821 24.7	前期後半スタートです。 まだまだ暑い日が続きます。 体調には十分注意しましょう。
9月1	月	麦ごはん		たまねぎのみそ汁 厚焼きたまご れんこんのきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 厚焼きたまご 豚肉	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま 油	人参 たまねぎ えのきだけ ねぎ れんこん	806 29.8	◎8、9月の牛乳も合志市の 補助により250ccの牛 乳になります。
2	火	コッペパンカット		ラビオリスープ チリコンカン ムース	牛乳 ベーコン 大豆 豚肉 豚肉 ムース	コッペパン ラビオリ 油 デミグラ 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ パセリ ピーマン トマト缶 にんにく	788 30.8	8月31日は「野菜の日」
3	水	ごはん		牛肉と厚揚げのうま煮 わかめのごまだれ和え	牛乳 牛肉 絹厚揚げ わかめ ちりめん	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ごま ねりごま ごま油	ごぼう たまねぎ いんげん しょうが 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	775 27.1	野菜には体に必要なビタミン、 無機質（ミネラル）、食物繊維 などがたっぷり含まれていま す。1日350g以上の 野菜をとることが おすすめです。
4	木	丸パン		五目うどん 野菜かき揚げ キャベツとアーモンドのサラダ	牛乳 鶏肉 てんぷら 油揚げ キャベツとアーモンドのサラダ	丸パン うどん 麺 油 アーモンド 砂糖	人参 たまねぎ しいたけ ごぼう ねぎ 野菜かき揚げ キャベツ きゅうり コーン缶	748 27.3	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と ともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
5	金	麦ごはん		みそけんちん汁 いわしの梅煮 きゅうりの昆布あえ	牛乳 豆腐 鶏肉 みそ いわしの梅煮 しそ昆布	米 麦 じゃがいも ごま油 ごま	ごぼう しいたけ 人参 ねぎ きゅうり もやし	766 34.2	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と ともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
8	月	麦ごはん		なすとかぼちゃのひき肉カレー 海藻サラダ	牛乳 豚肉 牛肉 白いんげん豆 チーズ 海藻 ちりめん	米 麦 じゃがいも 小麦粉 パター 油 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ かぼちゃ なす にんにく しょうが キャベツ きゅうり 人参	813 25.2	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
9	火	丸パン		タイビーエン キャラメルポテト	牛乳 豚肉 うずら卵 かまぼこ 白湯	丸パン はるさめ 油 さつま芋 アーモンド パター 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ しょうが にんにく	879 29.3	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
10	水	ごはん		かぼちゃのみそ汁 根菜肉詰め信田 れんこんサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 油揚げ みそ 根菜肉詰め信田 ツナ	米 ノンエッグマヨ 砂糖	かぼちゃ 人参 えのきだけ たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	814 27.4	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
11	木	食パン		大豆と鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム	食パン 油 じゃがいも 砂糖 ノンエッグマヨ マカロニ	たまねぎ 人参 いんげん トマト缶 きゅうり キャベツ	760 31.4	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
12	金	麦ごはん		中華たまごスープ なすのみそ炒め 手作りふりかけ	牛乳 かまぼこ 卵 絹厚揚げ 大豆 みそ ちりめん あおのり かつお節	米 麦 でんぶ 油 ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 チンゲンサイ きくらげ コーン なす 枝豆 しょうが	735 29.3	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
16	火	食パン		ミネストローネ ごぼうサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ベーコン ミックスビーンズ チーズ ツナ 黒豆きなこクリーム	食パン じゃがいも ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	人参 たまねぎ キャベツ トマト缶 にんにく パセリ ごぼう きゅうり	791 26.7	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
17	水	ごはん		いももち汁 いわしのみぞれ煮 野菜のごま和え	牛乳 竹輪 油揚げ いわしのみぞれ煮	米 いももち ごま 砂糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	768 26.4	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
18	木	丸パンカット		オニオンスープ ホキ天玉揚げ キャベツのツナマヨあえ	牛乳 ベーコン ホキ天玉揚げ ツナ	丸パン マカロニ 油 ノンエッグマヨ ごま	たまねぎ パセリ 人参 キャベツ きゅうり	795 31.0	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
19	金	麦ごはん		ポークハヤシ 竹輪とキャベツのサラダ 熊本県産トマトゼリー	牛乳 豚肉 白いんげん豆 チーズ 竹輪	米 麦 小麦粉 パター デミグラ 油 ノンエッグマヨ 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 しめじ にんにく しょうが トマトピューレ きゅうり キャベツ もやし 熊本県産トマトゼリー	851 26.4	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
22	月	麦ごはん		わかめスープ 酢豚	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉	米 麦 ごま ごま油 でんぶ じゃがいも 油 砂糖	人参 たまねぎ えのきだけ ねぎ ピーマン	761 26.2	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
24	水	ごはん		豆腐のみそ汁 いわしの甘露煮 しそ昆布和え	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ いわしの甘露煮 しそ昆布	米 ごま	大根 たまねぎ えのきだけ ねぎ キャベツ きゅうり	719 28.3	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
25	木	ココアパン		ちゃんぽん フルーツクリーム	牛乳 豚肉 てんぷら いか 白湯 生クリーム	ココアパン スパゲティ 油 砂糖	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ にんにく しょうが みかん缶 もも缶 パイン缶 レモン果汁	784 29.1	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
26	金	麦ごはん		親子煮 ひじきのマヨあえ	牛乳 鶏肉 絹厚揚げ 卵 ひじき ツナ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ノンエッグマヨ ごま	人参 たまねぎ いんげん しいたけ きゅうり キャベツ コーン	822 28.0	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
29	月	麦ごはん		かぼちゃそぼろ煮 ゆかりあえ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ちぎりあげ とりささみ	米 麦 じゃがいも しらす 砂糖 油 ごま	かぼちゃ たまねぎ いんげん 人参 しょうが きゅうり キャベツ コーン ゆかり アセロラゼリー	793 27.7	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
30	火	揚げパン		肉団子のクリームシチュー ごまじゃこサラダ	きなこ 牛乳 チーズ ミートボール 白いんげん豆 生クリーム ちりめん	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも パター 米粉 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり	779 30.1	◎8月、9月は、まだまだ 暑さが続きそうです。汗と とともにビタミンやミネラル も失われるので、夏野菜や 秋の味覚をしっかりと食べ て補いましょう。 何でも食べて、丈夫な体をつ くことで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。

※都合により献立および材料を変更することがあります。ご了承ください。

〈8・9月の給食目標：食べ物の働きを知ろう〉

食べ物は、それ一つで全ての栄養がとれるものではありません。いろいろな食べ物をバランスよく食べましょう。

6つの基礎食品群

6つの基礎食品群とは、同じような栄養素を多く含む食品を6つのグループにわけたものです。6つの食品群から過不足なく食品を組み合わせることで、栄養バランスのとれた食事になります。

みんながそろえば 栄養満点！



1群	2群	3群	4群	5群	6群
魚、肉、卵、豆・ 豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海藻	緑黄色野菜	そのほかの野菜、 果物	米、パン、めん、 いも、砂糖	油脂
たんぱく質を多く含む食品	無機質を多く含む食品	ビタミンAを多く含む食品	ビタミンCを多く含む食品	炭水化物を多く含む食品	脂質を多く含む食品

★給食前後の手洗いを丁寧に！
★ランチャットを忘れないように！清潔な心がけましょう！

★給食の決まりを守って楽しい給食時間！