



## 8・9月の給食献立予定表



合志市立西合志南中学校

令和7年度

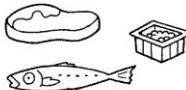
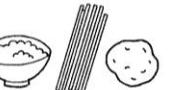
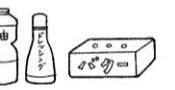
日	曜	パン・ごはん	牛乳	おかず	体を形成する (タンパク質・無機質)	働く力となる (糖質・脂質)	体の調子を整える (ビタミン類)	エネルギー タンパク質	お知らせ
8月 29	金	麦ごはん	牛乳	ポークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	米 麦 ジャガイモ 小麦粉 バター 油	たまねぎ 人参 にんにく ハイン缶 もち缶 みかん缶	821 24.7	前期後半スタートです。 まだまだ暑い日が続きます。 体調には十分注意しましょう。 ◎8、9月の牛乳も合志市の 補助により250ccの牛 乳になります。
9月 1	月	麦ごはん	牛乳	たまねぎのみそ汁 厚焼きたまご れんこんのきんぴら	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 厚焼きたまご 豚肉	米 麦 ジャガイモ 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月31日は「野菜の日」 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 がおすすめられ  ています。
2	火	コッペパンカット	牛乳	ラビオリスープ チリコンカン ムース	牛乳 ベーコン 大豆 牛肉 豚肉 ムース	コッペパン ラビオリ 油 デミグラ サンド	人参 たまねぎ キャベツ パセリ ビーマントマト缶 にんにく	788 30.8	◎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 も失われる所以、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 つくることで、抵抗力・免 疫力を強めましょう。
3	水	ごはん	牛乳	牛肉と厚揚げのうま煮 わかめのごまだれ和え	牛乳 牛肉 紹厚揚げ わかめ ちりめん	米 ジャガイモ 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 キュウリ コーン缶	775 27.1	9日(木) キャラメルポテト さつまいもを油で揚げて、 バターと牛乳と砂糖でつく ったためにからめます。
4	木	丸パン	牛乳	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 てんぶら 油揚げ	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 キュウリ コーン缶	748 27.3	17日(水) 《日本味巡り》 北海道の味の紹介です 北海道を代表する農産物の じゃがいもを使ってつくる いもちは、揚げたり焼い たり色々な料理ができ、幅 広い世代に親しまれています。 ★いもちはよくかんで 食べましょう!!
5	金	麦ごはん	牛乳	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 ジャガイモ 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	19日《食育の日》 今月は八代地域の味です トマトは八代地域の特産物で す。ポークハヤシにはトマトの ピューレが入っています。 また、海産物が豊富な地域も あり、それを利用してくわ などがつくられてきました。 トマトゼリーには八代産の はちべえトマトピューレが 入っています。
8	月	麦ごはん	牛乳	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 ジャガイモ 小麦粉 バター 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 キュウリ 人参	813 25.2	25日(木) 《九州味巡り》 長崎県の味の紹介です ちゃんぽんは長崎県発の料理 です。長崎には海外からの食 文化が早くから伝わりました。 卓袱料理には和洋中の食文化 が合わさっています。
9	火	丸パン	牛乳	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 バター 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	★給食前後の手洗いを丁寧に行いましょう！
10	水	ごはん	牛乳	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 キュウリ	814 27.4	★ランチマットを忘れな いように！清潔を心がけ ましょう！
11	木	食パン	牛乳	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 ジャガイモ 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	★給食の決まりを守って 楽しい給食時間を！
12	金	麦ごはん	牛乳	中華たまごスープ なすのみそ炒め 手作りひかりかけ	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 でんぶん 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	※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。
16	火	食パン	牛乳	ミネストローネ ごぼうサラダ 黒豆きなこクリーム	牛乳 ベーコンミックスピーンズ チーズ ツナ 黒豆きなこクリーム	食パン ジャガイモ 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 バセリ ごぼう キュウリ	791 26.7	
17	水	ごはん	牛乳	いもじるち いわしのみぞれ煮 野菜のごまあえ	牛乳 竹輪 油揚げ いわしのみぞれ煮	米 いもじる ごま 砂糖	大根 人参 ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ キュウリ	768 26.4	
18	木	丸パンカット	牛乳	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 バセリ 人参 キャベツ キュウリ	795 31.0	
19	金	麦ごはん	牛乳	ボークハヤシ 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 バター デミグラス 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 キュウリ キャベツ もやし 熊本県産トマトゼリー	851 26.4	
22	月	麦ごはん	牛乳	わかめスープ 酢豚	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉	米 麦 ごま ごま油 でんぶん ジャガイモ 油 砂糖	人参 たまねぎ えのきだけ ねぎ ビーマン	761 26.2	
24	水	ごはん	牛乳	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 キュウリ	719 28.3	
25	木	ココアパン	牛乳	ちゃんぽん フルーツクリーム	牛乳 豚肉 てんぶら 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 もち缶 バイン缶 レモン果汁	784 29.1	
26	金	麦ごはん	牛乳	親子煮 ひじきのマヨあえ	牛乳 鶏肉 紹厚揚げ 卵 ひじき ツナ	米 麦 ジャガイモ 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	
29	月	麦ごはん	牛乳	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 ジャガイモ しらたき 砂糖 油 ごま	かぼちゃ たまねぎ いんげん 人参 しょうが キュウリ キャベツ コーン ゆかり アセロラゼリー	793 27.7	
30	火	揚げパン	牛乳	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 バター 米粉 ごま油 ごま	たまねぎ 人参 バセリ キャベツ キュウリ	779 30.1	

### <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。

1群	魚、肉、卵、豆・豆製品	2群	牛乳・乳製品、小魚、海藻	3群	緑黄色野菜	4群	そのほかの野菜、果物	5群	米、パン、めん、いも、砂糖	6群	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

## みんながぞろえば

## 栄養満点！

