



8・9月 給食献立予定表



令和8年度

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
31 月	麦ごはん		ボークカレー フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト 生クリーム	米 麦 ジャがいも 油 カレールウ 甘酒	玉ねぎ トマト かぼちゃ パイン 黄桃 みかん なす ビーマン 枝豆 りんご	768 24.8	◎前後後半スタート 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。
1 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 ムース ベーコン 大豆 牛肉 豚肉	パン ラビオリ 油 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ パセリ ビーマン トマト	733 30.8	◎8月と9月も、合 志市の補助により、 250ccの牛乳になり ます。
2 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 油 砂糖 じゃがいも ごま ごま ごま油	ごぼう たまねぎ いんげん 人参 キャベツ こんにゃく きゅうり コーン	733 27.1	
3 木	丸パンカット		ポトフ 照焼チキンパティ コールスローサラダ スライスチーズ	牛乳 ウィンナー スライスチーズ ミックスビーンズ 照焼チキンパティ	パン 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 人参 ブロッコリー パセリ キャベツ きゅうり コーン	844 33.0	◎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 をとることがすすめ られています。
4 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 いわし梅煮 しそ昆布 鶏肉	米 麦 ごま じゃがいも ごま油	ごぼう ねぎ きゅうり 人参 しいたけ もやし	725 34.4	
7 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 ちりめん 牛肉 ミックスチーズ 白いんげん豆 海藻	米 麦 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ かぼちゃ なす キャベツ きゅうり 人参	758 25.2	
8 火	コッペパンカット		トマトスパゲッティ フルーツ杏仁	牛乳 チーズ ベーコン ウィンナー	パン バター スパゲティ 油 杏仁豆腐	トマト マッシュルーム たまねぎ パセリ みかん パイン 黄桃	718 26.8	
9 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 根菜肉詰め信田 ツナ	米 砂糖	かぼちゃ 人参 えのきたけ たまねぎ ねぎ れんこん きゅうり	775 27.5	◎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 しっかり食べて補い ましょう。
10 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	パン 油 ジャがいも 砂糖 マカロニ	たまねぎ 人参 いんげん トマト きゅうり キャベツ	724 31.5	
11 金	麦ごはん		みそけんちん汁 かつおフライ ごま和え	牛乳 豆腐 かつおフライ	米 麦 油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	ごぼう 人参 大根 ねぎ 小松菜 こんにゃく しいたけ キャベツ	745 29.7	
14 月	麦ごはん		肉じゃが しそひじき和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 厚揚げ ちぎりあげ 青のり しそひじき ちりめん かつお節	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	こんにゃく たまねぎ 人参 キャベツ いんげん きゅうり	758 28.6	16日(水) 《日本の味巡り》 北海道の味紹介で 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 ももち、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。★いももちは、 よくかんで食べま しょう！
15 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 ミックスビーンズ ツナ ベーコン ミックスチーズ	パン ジャがいも 砂糖 ごま	人参 たまねぎ キャベツ トマト パセリ ごぼう きゅうり	738 26.8	
16 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 いわしみぞれ煮	米 いももち ごま 砂糖	大根 ごぼう 人参 ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	732 26.4	
17 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 ホキ天玉揚げ ツナ ベーコン	パン マカロニ 油 ごま	たまねぎ パセリ 人参 キャベツ きゅうり	739 31.1	
18 金	麦ごはん		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 竹輪 チーズ	米 麦 油 小麦粉 砂糖 ごま バター	たまねぎ 人参 しめじ きゅうり キャベツ もやし 熊本県産トマトゼリー	806 26.4	18日(金) 《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。ボークハヤシに 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、ちくわ 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。
24 木	コッペパンカット		スパゲッティナポリタン キャベツとツナのサラダ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ 大豆	パン オリーブ油 砂糖 スパゲティ	たまねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり カリフラワー コーン レモン	728 29.0	
25 金	麦ごはん		麻婆なす 中華和え 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 ちりめん わかめ かつお節	米 麦 片栗粉 ごま油 砂糖 油 ごま	なす 人参 たまねぎ ねぎ きゅうり しいたけ もやし	724 31.7	
28 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 とりささ身	米 麦 砂糖 じゃがいも 油 ごま	かぼちゃ たまねぎ いんげん 人参 きゅうり こんにゃく キャベツ コーン ゆかり アセロラゼリー	738 27.8	
29 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 ちりめん 白いんげん 生クリーム	パン 油 砂糖 バター じゃがいも ごま油 ごま 米粉	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり	751 30.2	
30 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 しそ昆布 いわしの甘露煮	米 ごま	大根 たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	683 28.5	

※都合により献立および材料を変更する場合があります。ご了承ください。

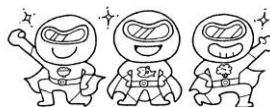
＜8・9月の給食目標：食べ物の働きを知ろう＞

食べ物は、それぞれ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。

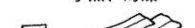
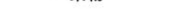
みんながそろえば 栄養満点！



★給食前後の手洗いを
丁寧にしましょう！

★ランチマットを忘れずに！
清潔を心がけましょう。

★給食の決まりを守って
楽しい給食時間を！

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						