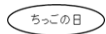
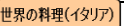
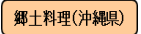


令和8年

7月給食献立表



筑後中学校

日 曜		献 立 名		今日 の ひ と こ と	食 品 名 と 体 の 中 で の 働 き						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
		主 食	牛乳		お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
						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	その他の野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	油脂		
1 水		八女地区大会  こまめな水分補給をしよう。										
2 木		麦ご飯	○	さばの南蛮漬け ごま和え ちっごのみそ汁 	★ちっごの日★ 「ちっごのみそ汁」に使っている『なす』は筑後市産です。筑後市では、春～夏にとれるなすと、夏～秋にとれるなすが栽培されています。	さば 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり なす しめじ	米 麦 でんぶん 砂糖	油 ごま	761 33.8
3 金		キムチ チャーハン	○	ぎょうざ きゅうりキムチ 春雨スープ	キムチチャーハンは、給食の人気メニューのひとつです。朝鮮半島の漬物物であるキムチをご飯に混ぜ込んでいます。	豚肉 鶏肉 うずらの卵 ぎょうざ	牛乳	にんじん	キムチ しょうが きゅうり もやし キャベツ しいたけ	米 ぎょうざの皮 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま	686 23.0
6 月		麦ご飯	○	マーボー豆腐 中華サラダ	マーボー豆腐は、豆腐を一人当たり150g使っています。豚肉としょうが・にんにく・ねぎと一緒に炒め、さらに赤みそ・砂糖を加え、肉みそにしてから作っています。	豚肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま油 ごま	755 26.4
7 火		手巻き寿司 (すしめし) 焼きのり	○	納豆 卵焼き 切干大根のサラダ 七夕汁	7月7日は七夕です。夜空の星の天の川に見立てて、今日は、魚そうめんを使った七夕汁です。すしめしには納豆、卵焼きなど具材を焼のりに巻いて手巻き寿司を作ってみましょう。	卵 納豆 ツナ 魚そうめん 豆腐	牛乳 のり	にんじん ねぎ	切干大根 キャベツ たまねぎ しいたけ	米 砂糖	マヨネーズ	702 26.6
8 水		ワンローフ パン ソフトチーズ	○	焼きそば ローリングストックサラダ レモンゼリー	2012年(平成24年)7月は、九州北部豪雨でした。筑後市でも浸水した地域がありました。今日は、災害時の食事として、ローリングストックできる食材を使ったサラダです。	豚肉 いか あさり てんぷら 大豆 ツナ いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 切干大根 とうもろこし	パン スパゲッティ ゼリー	油 ごま マヨネーズ	834 35.9
9 木		しそご飯	○	鶏肉とレバーのチリソース煮 実だくさんみそ汁	鶏肉とレバーのチリソース煮のチリソースは、にんにく・しょうが・豆板醤・ケチャップを合わせて作ります。とうがらしの辛さの中に甘味と酸味のあるソースです。	鶏肉 鶏レバー 豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし	米 麦 でんぶん	油	806 31.8
		食パン <small>はちみつ&マーガリン</small>	○	海の幸スパゲッティ イタリアンサラダ ぶどう(巨峰) 	★世界の料理～イタリア～★ イタリアは地中海に面しており暖かい地域です。魚介類、トマト、オリーブオイルなど、イタリアでとれる食材を使ったスパゲッティをおいしくいただきます。	ベーコン いか えび ハム	牛乳	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ とうもろこし ぶどう	パン はちみつ スパゲッティ 砂糖	マーガリン オリーブ油	751 29.4
13 月				昆布ご飯	○	ゴーヤチャンプルー もずく汁  ヨーグルト	★郷土料理～沖縄県～★ 沖縄県の郷土料理の「ゴーヤチャンプルー」と、沖縄県でよく食べられている「昆布」と「もずく」を使った給食です。	鶏肉 油揚げ 豆腐 豚肉 卵 かつお節 かまぼこ	牛乳 昆布 もずく ヨーグルト	にんじん ねぎ	ゴーヤ キャベツ えのきたけ しいたけ	米 砂糖
14 火		麦ご飯	○	豚肉となすのみそ炒め 茎わかめの中華スープ	旬のなすとピーマンを使って甘辛のみそ味にし、麦ご飯に合う味付けにしています。	豚肉 鶏肉 みそ 赤みそ	牛乳 茎わかめ	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ もやし えのきたけ	米 麦 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	695 24.4
15 水		柏型 パン <small>スライスチーズ</small>	○	鶏の照り煮 キャベツのソテー ABCスープ	柏型パンに、鶏の照り煮、チーズ、キャベツをはさんで、チーズバーガーにしてみました。野菜たっぷりABCスープと一緒にどうぞ。	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ	パン 砂糖	油	751 37.1
16 木		麦ご飯	○	夏野菜カレー  フルーツヨーグルト和え	★ちっごの日★ 「夏野菜カレー」に使っている『かぼちゃ、たまねぎ、なす、ピーマン、にんにく』は筑後市産です。太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜を味わいましょう。	豚肉	牛乳 ヨーグルト チーズ	トマト ピーマン かぼちゃ	たまねぎ なす にんにく しょうが みかん パイン 桃	米 麦	油 ルウ	766 22.5
17 金		<div> 終 業 式</div> <div>夏休みもしっかり食べて元気に過ごしてください。</div>										



令和8年

8月給食献立表



25 火	<div>始業式</div> <div>朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。</div>										
26 水	柏型 パン <small>スライスチーズ</small>	○	ハンバーグケチャップソース(たまねぎ入り) 切干大根のスープ	2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きます。【運動する】【休養する】【栄養をとる】を心がけ、夏バテしない丈夫な体をつくりましょう。	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	たまねぎ 切干大根 しめじ	パン	油	726 32.4
27 木	麦ご飯	○	牛丼 わかめソテー <small>ちっごの日</small> 梨	★ちっごの日★ 今日は筑後市産の「梨」をいただきます。筑後市は福岡県の中でも有数の梨の産地です。旬の果物を味わいましょう。	牛肉	牛乳 白す干し わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにやく とうもろこし しめじ 梨	米 麦 砂糖	油 ごま	769 23.7
28 金	麦ご飯	○	タコライス(具) 洋風かきたま汁 冷凍みかん	タコライスは新メニューです。ひき肉とひきわり大豆をメインにトマトやチリパウダーを使っています。ご飯にのせていただきます。	豚肉 大豆 鶏肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく とうもろこし	米 麦 じゃがいも でんぶん	油	788 29.9
31 月	ナン	○	夏野菜のキーマカレー キャベツとコーンのソテー ジョアマスカット	夏野菜のキーマカレーは、筑後中卒業生が中学校2年生の時に「福岡県学校給食レシピコンクール」に応募した料理を給食にアレンジしたものです。今日は、北インドでよく食べられるナンと一緒にいただきます。	豚肉 鶏肉	牛乳 ジョア	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが なす とうもろこし キャベツ	ナン	油 ルウ	678 30.0

※学校行事・物資の都合等により献立の内容が変更になる場合があります。7月は、10日にぶどうが入荷可能でしたら、8日にレモンゼリーを実施します。ご了承ください。
※食物アレルギー等がある場合は、家庭で献立表を確認してから登校させてください。