

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		
1木	麦ご飯	○	さんまのさっぱり煮 じゃがいものきんぴら 実だくさんみそ汁	さんまのさっぱり煮にはかぼすやレモンが入っています。これらにはクエン酸やビタミンCが多く含まれていて、疲れをとってくれたり肌をきれいしてくれる働きがあります。	さんま 鶏肉 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん いんげん	かぼす レモン キャベツ もやし たまねぎ	米 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖	ごま 油	816 27.6	
2金	丸パン横割り	○	ホキフライ ゆで野菜 ケチャップ スライスチーズ チャウダー	今日は、パンを開いて、チーズや野菜、ホキフライをはさみ、フィッシュバーガーにして食べましょう。	ホキ ベーコン あさり	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも	油	844 36.1	
5月	しそご飯	○	磯煮 福岡県産野菜の厚焼き卵 おかか和え	磯煮には鶏肉、大豆、茎わかめ、にんじんなど8種類の具材が入っています。茎わかめとはわかめの茎の部分で歯ごたえがよく、磯の香りがします。	鶏肉 ちくわ 大豆 油揚げ かつお節 卵	牛乳 茎わかめ	にんじん しそ	しそ キャベツ きゅうり えのきたけ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	油	798 30.7	
6火	手巻き寿司 (ずし飯) 焼きのり	○	ツナサラダ かにかま 納豆 七タ汁	7月7日は七夕です。七夕の日には、短冊に願い事を書いて、笹に飾り付けたり、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。今日は、魚そうめんと星型のふを使った七夕汁です。	かにかま 納豆 ツナ 魚そうめん 豆腐	牛乳 のり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 砂糖 ふ	マヨネーズ	748 30.0	
世界の料理(イタリア)												
7水	ぶどう食パン	○	海の幸スパゲッティ イタリアンサラダ ヨーグルト	イタリアは、海に面し温暖な地中海性気候の国です。そのため、魚介を使ったり、オリーブ、ぶどう、レモンなどの栽培が盛んです。イタリアの味を味わってみましょう。	ベーコン いか えび ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	干しぶどう たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲッティ 砂糖	オリーブオイル	797 33.5	
8木	麦ご飯	○	白身魚の南蛮漬け ピーナッツ和え <small>ちっごの日</small> ちっごのみそ汁	★ちっごの日★ 「ちっごのみそ汁」に筑後市産の『なす』を使っています。紫色の皮はなす特有の色素成分で「ナスニン」といいます。	ホキ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ なす えのきたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ピーナッツ	767 31.6	
9金	キムチ チャーハン	○	枝豆シューマイ きゅうりキムチ わかめスープ	キムチチャーハンは、給食の人気メニューのひとつです。朝鮮半島の漬物であるキムチをご飯に混ぜ込んでいます。	豚肉 シューマイ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん えだまめ	しょうが 白菜キムチ きゅうり もやし たまねぎ にんにく	米 砂糖 シューマイの皮	油 ごま ごま油 ラー油	774 29.5	
郷土料理(沖縄県)												
12月	昆布ご飯	○	ゴーヤチャンプルー もずくスープ パインゼリー	★郷土料理～沖縄～★ 今日は、沖縄の郷土料理の「ゴーヤチャンプルー」です。ゴーヤは苦みもありますが、ビタミンCなどがたくさん含まれています。	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	にんじん ゴーヤ ねぎ	キャベツ えのきたけ しいたけ	米 砂糖 ゼリー	油 ごま油 ごま	724 27.8	
13火	麦ご飯	○	鶏のさっぱり煮 酢の物 じゃがいものみそ汁	鶏のさっぱり煮と酢の物には、酢を使っています。酢の酸味は食欲を増進させる働きがあります。	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 白す干 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま	795 31.8	
14水	パインパン	○	焼きそば ごぼうサラダ	パインは、暑い地域で栽培される果物です。パインは小さく切ったパインを乾燥させてパンの生地に練り込んで焼いて作ります。	豚肉 えび あさり てんぷら ハム	牛乳	にんじん	パイン たまねぎ キャベツ もやし きゅうり ごぼう	パン スパゲッティ	油 ごま マヨネーズ	835 33.9	
15木	麦ご飯	○	夏野菜カレー 海藻サラダ	★ちっごの日★ 「夏野菜カレー」の『ピーマン』、『かぼちゃ』、『たまねぎ』、『なす』、『にんにく』は筑後市産です。太陽の光をたっぷりあびた夏野菜を味わいましょう。	豚肉 ツナ	牛乳 チーズ わかめ 昆布 つのまた	トマト ピーマン かぼちゃ	なす にんにく しょうが きゅうり たまねぎ	米 麦 砂糖	油 ルウ ごま ごま油	819 26.1	
16金	ワンローフパン ココアクリーム	○	鶏肉とレバーのチリソース煮 中華スープ	レバーは、鉄を多く含む食品です。鉄には貧血を予防する働きがあります。今日は揚げた鶏肉と一緒に手作りソースにからめています。	鶏肉 レバー 豚肉	牛乳	にら にんじん	しょうが たまねぎ にんにく しょうが	パン ココアクリーム でんぶん 春雨	油 ごま油	822 35.1	
毎月19日は食育の日												
19月	麦ご飯	○	さばのかば焼き きゅうりのカリカリ漬け すまし汁	カリカリ漬けは、しょうゆ・酢・みりん・ごま油に輪切りにしたきゅうりを漬け込みます。きゅうりは水分をたっぷり含んでいる夏が旬の食べ物です。	さば 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たまねぎ えのきたけ しいたけ	米 麦 小麦粉 でんぶん 砂糖 ふ	油 ごま ごま油	853 32.2	
20火	麦ご飯	○	焼肉 にらたまスープ アップルコンポート	給食の焼肉は、肉と一緒にたくさんの野菜を炒めて作ります。タレは、砂糖・しょうゆ・みそと、かくし味にりんごピューレを使っています。	牛肉 みそ 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが にんにく りんご しいたけ	米 麦 砂糖 でんぶん	油 ごま	779 30.8	

8月給食献立表



25水	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	夏野菜のキーマカレーをナンにつけて食べましょう。ナンは、手でちぎって、カレーをすくいながら食べたり、カレーに入れてスプーンで食べたりしましょう。	豚肉 ベーコン	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	759 28.9
26木	麦ご飯	○	牛丼 わかめソテー 梨	★ちっごの日★ 筑後市は九州有数の梨の産地です。今日の梨は「豊水(ほうすい)」という品種で、梨の中でもみずみずしく、のどの渴きを抑えてくれる働きがあります。	牛肉	牛乳 白す干 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ とうもろこし しめじ 梨	米 麦 こんにやく 砂糖	ごま 油	765 30.8
27金	ワンローフパン	○	ハンバーグケチャップソース ベーコンじゃがソテー 野菜スープ	ハンバーグのケチャップソースは、ケチャップ・トマトピューレ・パイン・ウスターソースをコトコトと煮てしっかりと酸味を飛ばして作っています。	ハンバーグ ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	パイン たまねぎ キャベツ セロリー とうもろこし	パン じゃがいも	バター	768 34.7
30月	麦ご飯	○	アジフリッター もやしソテー 厚揚げのみそ汁	あじは夏が旬の魚です。さしみ、塩焼き、フライなどさまざまな料理法で食べられます。今日はフリッターにしています。	あじ ベーコン 厚揚げ みそ	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 麦	油	839 26.7
31火	麦ご飯	○	豚肉と野菜のしょうが炒め 魚そうめん汁	魚そうめんは、イトヨリという魚の身をそうめんのようにしたものです。すまし汁に入れていただきます。	豚肉 みそ 魚そうめん 豆腐	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ たまねぎ もやし しいたけ	米 麦 砂糖	ごま 油	763 28.6

※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。
 ※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。
 ※教科書に合わせて6つの食品群の分類の表記を変更しています。

