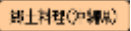


令和8年

7月給食献立表



筑後北中学校

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。朝鮮半島の漬け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。七夕の日には、天の川に見立てたそうめんを食べたりします。今日は、魚そうめんを使った七夕汁です。また、手巻き寿司を作っていました。	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 きゅうり 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 はちみつ&マーガリン	○	海の幸スパゲッティ イタリアンサラダ レモンゼリー 	★世界の料理～イタリア～★ イタリアは地中海に面した暖かい地域です。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 きゅうり	パン はちみつ スパゲッティ 砂糖 (ゼリー)	マーガリン オリーブ油	751 29.4
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
10	金	食パン ソフトチーズ	○	焼きそば ローリングストックサラダ ぶどう	★ちっごの日(巨峰)予定★ 筑後市は、ぶどうの生産が盛んです。時期によって品種がかわってきます。今月は巨峰の予定です。	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 (ぶどう)	パン スパゲッティ	油 ごま マヨネーズ	834 35.9
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	油 ごま油 ごま	719 30.1
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いみそ味にし、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 スライスチーズ	○	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、照り煮バーガーにしています。野菜たっぷりの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	★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あびた夏野菜を、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 もも	米 麦	油 ルウ	766 22.5
17	金	 終 業 式 夏休みもしっかり食べて元気に過ごしてください。										

令和8年

8月給食献立表



25 火	始業式 朝ごはんを食べて登校しましょう。										
26 水	柏型 パン スライスチーズ	○	ハンバーグケチャップソース 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。よく寝て、よく運動し、よく食べて、夏バテしない、じょうぶな体を作りましょう。	ハンバーグ 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん パセリ	パイン 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 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 白すまし わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ こんにゃく とうもろこし しめじ なし	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。ごはんの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。
※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。