

日	曜	献立名			今日のひとこと	食品名とからだの中でのたらしき						エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		主 食	牛乳	お か ず		からだをつくる (あかのなま)		からだのちょうしをととのえる (みどりのなま)		エネルギーになる (きいろのなま)		
						魚・肉・ たまご・ 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	
1	水	キムチ チャーハン	○	ぎょうざ きゅうりキムチ はるさめスープ	キムチチャーハンは、給食の人気メニューのひとつです。朝鮮半島の漬け物であるキムチをご飯に混ぜ込んでいます。	ぶたにく たまご・ ぎょうざ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが はくさい きゅうり もやし キャベツ しいたけ	こめ さとう ぎょうざのかわ はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	573 19.4
2	木	カレーサンド (せわりコッペパン) スライスチーズ	○	カレーサンドのぐ やさいスープ	カレーサンドの具材は、ひき肉とひきわり大豆と粗みじん切りにした野菜です。カレーの香りが食欲を増してくれます。今日は、パンにはさんで食べましょう。	ぶたにく だいたず ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン	あぶら ルウ	580 25.4
3	金	むぎごはん	○	さばのなんばんづけ ごまあえ ちっごのみそしる	★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。なすには水分が多く含まれており、体を冷やすはたらきがあります。	さば とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごま	621 26.8
6	月	むぎごはん	○	マーボー豆腐 ちゅうかサラダ	マーボー豆腐は、中国で生まれた料理です。給食では、ひき肉と一緒にみじん切にした野菜を炒めて作っています。	ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	640 23.0
7	火	しゃくパン はちみつ& マーガリン	○	うみのさちスパゲッティ 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ており暖かい地域です。スパゲッティに魚介類、トマトなど、イタリアでとれる食材を使っています。また、デザートはレモンゼリーです。	ベーコン いか えび ハム	ぎゅうにゅう	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 ゼリー	マーガリン オリーブオイル	611 23.0
8	水	てまきずし (すしめし) やきのり	○	なっとう たまごやき ツナサラダ たなばたじる	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、魚そうめんを使った七夕汁です。	たまご ツナ うおそうめん とうふ、なっとう	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	こめ さとう	マヨネーズ	615 22.1
9	木	しゃくパン ソフトチーズ	○	やきそば ローリングストックサラダ ぶどう	★ちっごの日★ 今日は筑後市産の『ぶどう』をいただきます。ぶどうはさまざまな品種がありますが、巨峰は「ぶどうの王様」と呼ばれ、甘さ、果汁はピカイチで、長年愛されています。	ぶたにく いか あさり ツナ だいたず いんげんまめ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし ぶどう きりぼしだいこん とうもろこし	パン スパゲッティ	あぶら ごま マヨネーズ	680 28.9
10	金	むぎごはん	○	とりにくとレバーのチリソースに みたくさんみそしる	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・豆板じやん・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。	とりにく レバー とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	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	こめ むぎ でんぶん	あぶら	669 26.3
13	月	タコライス (むぎごはん)	○	タコライスのぐ ようふうかきたまじる れいとうみかん	タコライスは沖縄発祥の料理で、味付けしたひき肉(タコミート)と野菜、チーズをご飯にのせていただきます。今日は、具の中にチーズが入っています。	ぶたにく だいたず ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト	にんにく とうもろこし たまねぎ みかん	こめ むぎ じゃがいも でんぶん	あぶら	644 23.3
14	火	こんぶごはん	○	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。また、デザートはパインゼリーです。	とりにく とうふ あぶらあげ ぶたにく たまご かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ もずく	にんじん ねぎ	キャベツ えのきたけ しいたけ ゴーヤ	こめ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	604 22.7
15	水	むぎごはん	○	ぶたにくとなすのみそいため くきわかめのちゅうかスープ	茎わかめは、わかめの茎の部分で、コリコリとした食感が特徴です。おなかのそうじをしてくれる食物せんいを多く含んでいます。	ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ピーマン ねぎ	なす たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	584 20.7
16	木	てりにバーガー (かしわがたパン)	○	とりのてりに キャベツのソテー ABCスープ	今日は、かしわがたパンに、とりのてりとキャベツのソテーをはさんで、バーガーにしてみました。	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ キャベツ しめじ	パン マカロニ さとう	あぶら	542 26.5
17	金	むぎごはん	○	なつやさいカレー フルーツヨーグルトあえ	★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、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。	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	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	こめ むぎ	あぶら ルウ	673 19.7



8月きゅうしょくこんだてひょう

日	曜	献立名			今日のひとこと	食品名とからだの中でのたらしき						エネルギー (kcal) たんぱくし (g)
		主 食	牛乳	お か ず		からだをつくる (あかのなま)		からだのちょうしをととのえる (みどりのなま)		エネルギーになる (きいろのなま)		
						魚・肉・ たまご・ 豆・豆製品 など	牛乳・乳製品・ 小魚・海そう など	色のこい野菜	その他の野菜・ 果物	こく類・いも類・ さとう・菓子	油類	
25	火	ナン	○	なつやさいのキーマカレー キャベツとコーンのソテー ジョアマスカット	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、じょうぶな体をつくりましょう。	ぶたにく ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう 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	あぶら ルウ	525 23.3
26	水	むぎごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがいため むらくもじる	しょうがは、血液の流れをよくしたり、体を温めたりする働きがあります。豚肉に含まれるビタミンB1と合わせてとることで、体の疲れもとってくれます。	ぶたにく みそ とうふ たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ もやし えのきたけ	こめ むぎ さとう でんぶん	ごま あぶら	600 22.0
27	木	ハンバーガー (かしわがたパン) スライスチーズ	○	ハンバーグケチャップソース きりぼしだいこんのスープ	給食のハンバーグソースはすべて手作りしています。ケチャップソース、和風ソース、きのこソースの3種類のソースが登場します。	ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	トマト にんじん パセリ	パイン たまねぎ しめじ きりぼしだいこん	パン	あぶら	583 26.2
28	金	ぎゅうどん (むぎごはん)	○	ぎゅうどんのぐ わかめソテー なし	★ちっごの日★ 今日は筑後市産の「なし」をいただきます。筑後市は福岡県の中でも有数のなしの産地です。旬の果物を味わいましょう。	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう しらすぼし わかめ	にんじん ねぎ	こんにやく たまねぎ とうもろこし しめじ なし	こめ むぎ さとう	ごま あぶら	645 20.4
31	月	むぎごはん	○	とりのさっぱりに もやしのソテー かぼちゃのみそしる	鶏のさっぱり煮は、鶏肉を酒・酢・砂糖・醤油で煮たものです。暑い夏に食べやすいように、酢を入れています。	とりにく ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ かぼちゃ	えのきたけ キャベツ もやし たまねぎ	こめ むぎ さとう	あぶら	639 26.9

※学校行事・物資の都合等により、献立内容が変更になる場合があります。

7月の『ちっごの日』の食材は「かぼちゃ」「たまねぎ」「なす」「にんにく」「ぶどう」です。

8月の『ちっごの日』の食材は「なし」です。

全 は食育カリキュラムと関連がある学年を示しています。