

令和6年度 8・9月 学校給食予定献立表						みやき町学校給食センター		
給食目標：のこさず食べよう・上手な配膳をしよう						三根東小学校・三根西小学校		
にち 日 よう 曜	こんだてめい 献立名	使っている材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど		給食ひとことメモ		
27 火	ごはん	ごはん、強化米				601	25.3	329
	牛乳		牛乳			きょうから、2学期の給食がはじまります。まだまだ、暑い日が続きますので、早寝、早起きの生活リズムをととのえて、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう。		
	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、あつあげ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	テンメンジャン、食塩、白こしょう			
	とうがんのスープ	なたね油、かたくり粉	鶏肉	玉葱、とうがん、にんじん、チンゲンサイ、干し椎茸	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	さがみかんゼリー	さがみかんゼリー						
28 水	ごはん	ごはん、強化米				613	25.3	359
	牛乳		牛乳			よく噛んで食べると、歯ぐきにより刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきを作られます。また、よく噛むとだ液がたくさん出ます。だ液は消化を助けるだけでなく、口の中をきれいにし、歯を丈夫にしてくれます。		
	鶏肉のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒			
	和風サラダ	和風ドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	ずまし汁	緑豆はるさめ	かまぼこ、豆腐	玉葱、えのきたけ、にんじん、こまつな	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
29 木	コッペパン	コッペパン				612	22.9	312
	牛乳		牛乳			自分がどのような姿勢で食べているか、気にしたことがありますか？悪い姿勢で食べると、周りの人が嫌な思いをするだけでなく、食べこぼしたり、のどにつまらせることにもなります。姿勢よく食べましょう。		
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん、こまつな、にんにく	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶			
	フレンチサラダ	グリーン・フレンチドレッシング、エッグゲアマヨネーズ	チーズ（乳）	アスパラガス、キャベツ、きゅうり、にんじん				
30 金	夏野菜カレー	ごはん、強化米	豚肉	かぼちゃ（冷凍）、玉葱、にんじん、なす、青ピーマン、にんにく、トマト缶	おろしにんにく、ディナーカレールー、カレールーフレーク、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう	639	20.2	288
	牛乳		牛乳			今日は、夏野菜カレーを作りました。野菜は、ビタミンや食物せんが豊富です。とくに、夏に旬をむかえる夏野菜は、太陽の日差しをあびているので、おいしくて栄養もたっぷりです。		
	枝豆サラダ	野菜いっぱいドレッシング		えだまめ、キャベツ、きゅうり、にんじん				
	冷凍パン			冷凍パン				
9月 ※都合により変更になる場合があります。								
2 月	ごはん	ごはん、強化米				628	20.9	290
	牛乳		牛乳			今日の給食目標は、「上手な配膳をしよう」です。みなさんは、毎日の給食でおいしいお食事をいただいていますか。正しく並べると食べやすく、見た目もきれいになります。		
	酢豚	かたくり粉、なたね油、三温糖	豚肉	しょうが、にんじん、玉葱、たけのこ、青ピーマン、れんこん	しょうゆ、酒、穀物酢、トマトケチャップ			
	中華スープ		鶏肉	こまつな、玉葱、にんじん、えのきたけ	がらす・ブチキン、しょうゆ、酒、食塩			
	りんごゼリー	りんごゼリー						
3 火	ごはん	ごはん、強化米				584	21.9	310
	牛乳		牛乳			さんまは、秋刀魚（あき・かたな・さかな）と書きます。一年でいちばんおいしいのが秋で、刀のように細長い魚だからです。さんまには、血液をサラサラにする脂肪が含まれています。		
	さんまのしょうが煮		さんまの生姜煮					
	青じそあえ			キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	青じそドレッシング			
	みそ汁		あつあげ、わかめ、米みそ	玉葱、にんじん、ぶなしめじ	煮干し			
4 水	ごはん	ごはん、強化米				653	23.4	316
	牛乳		牛乳			シシリアンライスは佐賀市のご当地グルメです。ご飯の上に野菜と甘辛いタレで炒めた牛肉をのせ、仕上げにマヨネーズをかけて食べる料理です。ぜひ食べてみてください。		
	シシリアンライス（具）	三温糖	牛肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく、りんごピューレ	酒、しょうゆ、本みりん			
	シシリアン 野菜／マヨネーズ	エッグゲアマヨネーズ（卵なし）	和風ドレッシング	キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩			
	野菜スープ		ベーコン	玉葱、ほうれんそう、にんじん、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらす・ブチキン、			
5 木	ピタパン	ピタパン				601	26.5	310
	牛乳		牛乳			今日のパンは、ピタパンです。丸い形のパンを半分にすると、ポケットのようになっています。		
	タンドリーチキン		鶏肉、ヨーグルト(乳)	しょうが、にんにく	食塩、白こしょう、カレー粉、トマトケチャップ、しょうゆ			
	コールスローサラダ			キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、サラダ油、食塩、白こしょう			
	マカロニスープ	じゃがいも、マカロニ	ベーコン	玉葱、にんじん、コーン、パセリ	がらす・ブチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう			
	ももタルト	ももタルト						
6 金	ごはん	ごはん、強化米				583	25.4	381
	牛乳		牛乳			スポーツの秋になりました。今年はオリンピックが開催され、来月には佐賀で国スポがあります。健康に過ごすためには、バランスのよい食事と運動も必要です。毎日の生活の中で、体を動かすようにしましょう。		
	とうがんと厚揚げの煮物	こんにゃく、なたね油、三温糖	鶏肉、あつあげ	たまねぎ、にんじん、とうがん、むき枝豆	しょうゆ、酒、本みりん			
	梅おかかあえ	三温糖	かつお節	もやし、キャベツ、きゅうり	かつお梅、しょうゆ			
	味噌汁		味噌汁					
9 月	ごはん	ごはん、強化米				618	20.9	284
	牛乳		牛乳			朝ごはんは食べましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎなう、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んで体を元気に動かすスイッチを入れることです。しっかり食べてください。		
	白身魚の揚げ煮	でん粉、なたね油、三温糖	ホキ	しょうが	酒、食塩、しょうゆ、みりん			
	サラダ	野菜いっぱいドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				
	野菜スープ	じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、えのきたけ、パセリ	がらす・ブチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう			
10 火	ハヤシライス	ごはん、強化米、じゃがいも	牛肉、グリーンピース	玉葱、にんじん、マッシュルーム、にんにく、トマト	デイナー・ハヤシルー（乳）、ハヤシルー、トマトケチャップ、赤ワイン、食塩	627	20	276
	牛乳		牛乳			ヨーグルトには、乳酸菌という体によい菌がはいっています。これは、乳酸菌のなかでも、ヨーグルトに一番多く含まれています。おなかの調子をととのえたり、体の中の悪い菌を追いつたりする役割があります。		
	フルーツヨーグルト		無糖ヨーグルト（乳）	バナナ、みかん缶、フルーツミックス（パイナップル、もも、りんご）				
11 水	ごはん	ごはん、強化米				618	20.9	284
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを蒸してつぶし、発酵させてつくる調味料です。日本では昔から食べられています。給食のみそ汁は佐賀県産の大豆からつくられたみそを使っています。今日は、麦みそと米みそをあわせて、合わせみそを使っています。		
	豚肉のしょうが炒め	三温糖	豚肉	玉葱、しょうが	しょうゆ、酒、みりん			
	ごまあえ	ごま、三温糖		キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ			
	あわせみそしる		豆腐、わかめ、あわせみそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布だし、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			

にち 日 曜	こんだてめい 献立名	使っている 材 料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。				エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる（黄）	おもに体をつくるもとになる（赤）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑）	調味料など			
		穀類・いも類・砂糖・油 など	魚・肉・卵・大豆・牛乳・小魚・海そう など	野菜・きのこ・くだものなど				
12 木	ミルクパン	ミルクパン				608	29.5	328
	牛乳		牛乳			しよく、まき、せつ、て、あつ、て、み、きん 食事の前に石けんで手を洗っていますか？手には見えない菌やウイルスがたくさんついています。水洗いだけでは、菌やウイルスは落ちません。よく泡立てて洗い、すすいだ後は、清潔なハンカチでふきましょう。		
	ミートローフ	パン粉	牛肉、豚肉、おから、豆乳	ソテーオニオン	食、白ごしょう、ナツメグ、ケチャップ、デミグラソース、赤ワイン、ウスターソース			
	野菜ソテー	サラダ油	ウィンナー	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	食塩、カレー粉、しょうゆ			
	コンソメスープ	じゃがいも	鶏肉	玉葱、にんじん、キャベツ、パセリ	がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、ごしょう、コンソメ（乳）			
13 金	ごはん	ごはん、強化米				602	21.4	304
	牛乳		牛乳			おひらいたいにん、だいにん、ほそ、き、ほ、だいにん、なが、ほぞん、かんが 切干大根は、大根を細く切り、干したものです。大根を長く保存するために考えられました。料理をするときは、水につけて柔らかくもします。食物せんいが多く、おなかの調子をよくしてくれます。		
	ちくわの磯辺あげ	薄力粉、なたね油	焼き竹輪、青のり					
	切干大根の炒め煮	こんにゃく、三温糖	鶏肉	切干しだいにん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん			
すまし汁		豆腐	玉葱、えのきたけ、こまつな、にんじん	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩				
16 月	敬老の日							
17 火	秋の幸ごはん	ごはん、強化米、栗、三温糖	鶏肉、油揚げ	ぶなしめじ、にんじん、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、本みりん、かつお昆布だし、酒、食塩	653	25.7	338
	牛乳		牛乳			まじょう、じやうごや、ちやうしやう、めんげつ、とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月とい今日は、十五夜です。「中秋 の 名月」とも呼ばれ、秋の真ん中に出る月といいふ意味があります。十五夜には、月見だんごや里芋などの農作物、ススキなどを飾って祝います。		
	里芋のそぼろ煮	さといも、こんにゃく、三温糖、かたかり粉	鶏肉、あつあげ	だいにん、玉葱、さやいんげん、	しょうゆ、酒			
	おふのすまし汁	おわらふ	蒸しかまぼこ、わかめ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、本みりん、食塩			
	お月見だんご	お月見だんご（みたらし）						
18 水	ごはん	ごはん、強化米				564	23.5	378
	牛乳		牛乳			ぶたにく、あつ、きせつ、た、もの、あつ、しよくばく 豚肉は若い季節にびつたりの食べ物です。暑くなると食欲がなくなり、のどごしのよいめん類を食べることが多くなります。豚肉には、糖やご飯の消化を助ける栄養がたくさん含まれています。しっかり食べましょう。		
	あじのからあげ	三温糖、かたかり粉、なたね油	あじ	しょうが	食塩、しょうゆ、酒、みりん風調味料			
	たくあんあえ	三温糖		たくあん（大根）、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
豚汁	じゃがいも	豚肉、厚揚げ、米みそ	ごぼう、だいにん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし				
19 木	ミルクパン	ミルクパン(学校給食用)				627	26.1	323
	牛乳		牛乳			まじょう、ぐも、あき、みかく 今日の果物は、秋の味覚、なすです。これからの季節、おいしい果物がたくさん出回ります。佐賀県でも伊万里市のなしが有名です。おうちでも、いろいろな果物を食べてみてください。		
	ソースやきそば	焼きそばめん	豚肉、蒸しかまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん	焼きそばソース（かつお節、いわぶし、むろがし）、ウスターソース、酒、食塩、白ごしょう			
	茎わかめのサラダ		ツナ、茎わかめ（乾）	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいにん	青じそドレッシング			
	小学校:なし 中学校:ぶどうゼリー	ぶどうゼリー		なし				
20 金	ごはん	ごはん、強化米				656	25.0	280
	牛乳		牛乳			じゃがいもは、うまみが強く、肉や油とよく合うので、いろいろな料理に使われます。ビタミンCがたくさん含まれているので、病気から体を守ってくれる働きがあります。		
	じゃがいもの麻婆炒め	じゃがいも、ごま油、三温糖、かたかり粉	豚むき肉、赤みそ、米みそ	玉葱、にんじん、枝豆むき身、しょうが、にんにく	しょうゆ、本みりん、酒、食塩、トウバンジャン			
	春雨の酢の物	緑豆はるさめ、三温糖	ローズハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
てりやきハンバーグ		てりやきハンバーグ						
23 月	振替休日							
24 火	ごはん	ごはん、強化米				635	25.9	371
	牛乳		牛乳			なまえ、ゆらい、ほき、かいそう、おちかく、せいぞく、も、つ もずの名前の由来は、他の海藻に付着して生息する「藻に付く」から「もずく」といわれるようになったそうです。食物せんいが多く含まれています。		
	鶏肉のねぎソースかけ	かたかり粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、白ねぎ	食塩、酒、穀物酢、しょうゆ			
	野菜炒め	なたね油	豚肉	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	食塩、白ごしょう、しょうゆ			
	もずくのみそ汁		豆腐、もずく、米みそ	玉葱、えのきたけ、にんじん	煮干しだし			
25 水	びびンバごはん	ごはん、強化米、三温糖	牛肉	玉葱、にんじん、さやいんげん、たけのこ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん、豆板醤	548	22.6	293
	牛乳		牛乳			やさい、からだ、ちやうし 野菜には、体の調子をよくするビタミンやミネラルがたくさん入っています。一日にとってほしい野菜の量は350g、両手いっぱいを3杯分です。お肉を食べるときは、野菜も積極的にとりたすね。		
	ナムル	三温糖、ごま油、ごま		キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんにく	穀物酢、しょうゆ、食塩			
	ビーフンスープ	ビーフン	豚肉	玉葱、チンゲンサイ、きくらげ	しょうゆ、酒、食塩、白ごしょう、鳥がらだし			
	中学校のみアーモンドいりこ	アーモンド	いりこ					
26 木	ミルクパン	ミルクパン				548	19.8	301
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを蒸してつぶし、発酵させてつくる調味料です。日本では昔から食べられています。今日の豚汁にも味噌を使っていますが、結食で使っているみそは、佐賀県産の大豆からつくられた米みそです。		
	カレーうどん	うどん	豚肉	玉葱、にんじん、白ねぎ	カレーール、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、煮干しだし、			
	ドレッシングサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ローズハム	キャベツ、だいにん、きゅうり、にんじん				
	小学校:ぶどうゼリー 中学校:なし	ぶどうゼリー		なし				
27 金	ごはん	ごはん、強化米				628	29.0	320
	牛乳		牛乳			さけ、み 鮭の身は、「サーモンピンク」といわれるように、きれいな色をしています。この色は、アスタキサンチンという成分で、食べると体の中でビタミンAとして働きます。病気を予防する効果があると注目されています。		
	鮭のみぞれかけ	かたかり粉、なたね油、三温糖	しろさけ	だいにんおろし	酒、しょうゆ、本みりん			
	ごぼうとじゃがいもの煮物	じゃがいも、三温糖	大豆、かつお節	ごぼう	しょうゆ、本みりん			
豆腐汁		蒸しかまぼこ、豆腐	玉葱、にんじん、こまつな、ぶなしめじ、葉ねぎ	酒、食塩、本みりん、しょうゆ、昆布粉、かつおだし				
30 月	ごはん	ごはん、強化米				591	26.7	341
	牛乳		牛乳			がんもどきについて、主な材料は豆腐です。もともと精進料理で肉の代わりにかわられていました。くずした豆腐にニンジンやレンコンなどを加えてこね合わせ、丸めて揚げたものです。おでんにもよく使われますが、味がしみ込んでおいしいですよ。		
	がんもどきの中華煮	ごま油、三温糖	豚肉、がんもどき、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、たけのこ、キャベツ、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、トウバンジャン、鶏豚湯			
	ささみサラダ	三温糖	ささみ	きゅうり、もやし、だいにん、にんじん	しょうゆ、穀物酢			
しそひじき		しそひじき						