

令和7年度 7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：このさず食べよう					三根東小学校・三根西小学校			
にち 日 よう 曜	こんだての 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。			
		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	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		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				
1 火	ごはん	ごはん、強化米				596	24.8	361
	牛乳		牛乳			こんばんはきゅうりもきゅうり 今月の給食目標は「このさず食べよう」です。みなさんは、好き嫌いをせずに、給食をこのさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食をこのさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食をこのさず食べていますか？		
	あじのからあげ	かたぐり粉、なたね油	あじ	しょうが、にんにく	食塩、しょうゆ、酒、みりん	食をこのさず食べていますか？苦手なものも、少しは食べていますか？いろいろな食をこのさず食べていますか？		
	五目きんぴら	こんにゃく、三温糖、ごま	豚肉	ごぼう、スライスれんこん、にんじん	しょうゆ、酒、みりん	な食材や味を体験することは、味覚のはたつたつにもつながります。苦手だったものな食材や味を体験することは、味覚のはたつたつにもつながります。苦手だったものな食材や味を体験することは、味覚のはたつたつにもつながります。苦手だったもの		
	すまし汁		かまぼこ、豆腐	こまつな、玉葱、にんじん	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩	はいつの間にか食べられるようになったという人もいます。健康な身体を作るために、しっかりと食べましょう。		
2 水	ごはん	ごはん、強化米				597	25.7	272
	牛乳		牛乳			ぶたにくにあつては、豚肉は暑い季節にぴったりの食べ物です。暑くなる食欲がなくなり、のどごしの豚肉は暑い季節にぴったりの食べ物です。暑くなる食欲がなくなり、のどごしの豚肉は暑い季節にぴったりの食べ物です。暑くなる食欲がなくなり、のどごしの		
	豚肉と野菜の生煮め	三温糖	豚肉	もやし、キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、しょうが、にんにく	塩、こしょう、しょうゆ、酒	よいめん類を食べることが多くなります。豚肉には、腸やご飯の消化を助ける栄養が豊富に含まれています。今日は、生煮めにしていきます。しっかりと食べましょう。		
	コーンポテト	じゃがいも、なたね油		コーン、玉葱	塩、こしょう、しょうゆ、ドライバセリ	養がたくさん含まれています。今日は、生煮めにしていきます。しっかりと食べましょう。		
3 木	ウインナーのスープ		ウインナー	キャベツ、玉葱、にんじん	塩、こしょう、しょうゆ、がらすープチキン	さい。		
	食パン	食パン				613	22.4	326
	牛乳		牛乳			がっこうきゅうりしきゅうり 給食のパンは、佐賀県産の小麦粉を100%使用しています。学校給食		

にち 日 よう 曜	こんだてのい 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のになる（赤）	おもに体の調子を整えるものになる（緑）	調味料など	給食ひとこメモ		
		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		605	20.4	306
14 月	ごはん	ごはん、強化米				605	20.4	306
	牛乳		牛乳			マーボー豆腐の主役は、「とうふ」です。とうふは大豆からつくられていて、体をつ		
	麻婆豆腐	三温糖、かたひ粉	豚ひき肉、豆腐、赤みそ、米みそ	たけのこ、玉葱、にんじん、白ねぎ、しょうが、にんにく	テンメンジャン、しょうゆ、酒、食塩、トウバンジャン	るたんぱく質がたくさん含まれています。ご飯にかけて、マーボー豆腐丼として食べ		
	遅わかめの青じそあえ		きわかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	青じそドレッシング、しょうゆ	てもいいですね。暑い日が長く、食欲が落ちますが、工夫してしっかり食べま		
						しょう。		
15 火	ごはん	ごはん、強化米				628	25.9	298
	牛乳		牛乳			しらぬかな		
	白身魚のマヨネーズやき	エッグケアマヨネーズ	ホキ	マッシュルーム、コーン、ソーテオニオン	酒、食塩	白身魚のなかまには、カレイやひらめ、たい、たらなどがあります。今日の		
	こんにやくいため	こんにやく、三温糖、なたね油	豚肉	にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒	給食の魚は、ホキという白身魚です。白身魚には、体に吸収されやすいたんばく		
	みそ汁		油揚げ、米みそ	キャベツ、玉葱、にんじん、ごまつな	煮干し	質を多く含んでいます。じゃうぶな体をつくるものとなる食べ物なので、のごさず食		
16 水	ごはん	ごはん、強化米				605	26.3	374
	牛乳		牛乳			きゅうりよくには まいにちとうりょう		
	メンチカツ	なたね油、三温糖	メンチカツ（卵・乳なし）		トマトクチャップ、ウスターソース、赤ワイン	給食には、ほぼ毎日登場するにんじんは、あざやかな色をしているので、料理の		
	和風サラダ	和風ドレッシング		キャベツ、にんじん、もやし、きゅうり		いろいろよくしてくれます。にんじんには、ひふやねんまくを強くして、病気から体を		
	わかめスープ		わかめ、豚肉、豆腐	玉葱、えのきたけ、にんじん	がらすープチキン、しょうゆ、白こしょう	守る力を高めてくれる栄養素がたくさんふくまれています。		
17 木	ナン	ナン				646	28.6	412
	牛乳		牛乳			きょう いちがっさ きゅうりしょう； あさって なつやす はい		
	ピーズカレー	じゃがいも	牛ひき肉、豚ひき肉、大豆、ガルパンソー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、カットトマト	カレールウ、ディナーカレー（乳）、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう	今日でー学期の給食が終わりです。明後日から夏休みに入りますが、暑い夏を		
	フレンチサラダ	クリーム・フレンチドレッシング、エッグケアマヨネーズ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン		元気なす ごすためには、しょくしょじょ たいていつ はん た		
	ヨーグルト		ヨーグルト(乳)			元気が多すぎたり、冷たいものをとる過ぎたりしていると、体がだるくなります。しっかりと食べ		