

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						三根中学校・中原中学校		
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		給食ひとことメモ		
27 火	ごはん	ごはん、強化米				730	30.5	358
	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 やね はやね せいゆつ であさ た げんき どうじつ 寝、早起きの生活リズムをとのえて、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				733	29.6	398
	牛乳		牛乳			か た と ほ しけ つ た じょうぶ は ーづ よく噛んで食べると、歯ぐきにより刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきが作られます。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				
すまし汁	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				749	27.4	338
	牛乳		牛乳			じぶん しせい た き わる しせい た 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 ともになります。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、エッグケ アマヨネーズ		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 レーク、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょ う	768	24.2	305
	牛乳		牛乳			あさ なつやさい ーづ さいい しきつ ほうふ 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				763	29.3	309
	牛乳		牛乳			こがづ ものりょう じょうず はいげん 今月の給食目標は、「上手な配膳をしよう」です。みなさんは、毎日の給食でお わんやお皿、はしを正しく並べていますか。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、殺物酢、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	がらすーブチキン、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				700	25.5	334
	牛乳		牛乳			さんま さんま 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 あき かたな ほそながさかな けつえき しぼう 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 が多く含まれています。		
	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				798	27.9	319
	牛乳		牛乳			しりシラ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いタレで いた ぎやうく しめ た りんり の た 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。ぜひ楽しんで食 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	エッグケアマヨネーズ（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、がらすーブチキン、				
5 木	ピタパン	ピタパン				740	31.8	301
	牛乳		牛乳			きょう 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 ているので、タンドリーチキンやサラダをいれて食べましょう。		
	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	殺物酢、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	がらすーブチキン、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				707	30.5	429
	牛乳		牛乳			あき こし 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	こんにやく、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			
	味付けのり		味付けのり					
9 月	ごはん	ごはん、強化米				731	29.6	401
	牛乳		牛乳			あさ た たいせつ やめ のう 朝ごはんは食べてきましたか？朝ごはんの大切な役目は、脳のエネルギーをおぎ なひ、お昼までの活動のもとになることです。また、夜休んでいた体を 元気に動 かすスイッチを入れることです。しっかりと食べてきましょう。		
	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	がらすーブチキン、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	ディナーハヤシルー（乳）、ハヤシルー、トマトケ チャップ、赤ワイン、食塩	777	23.8	291
	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、乳製品のな がでも、ヨーグルトに一番 多く含まれています。おなかの調子をとのえたり、体 の中の悪い菌を追いだし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				734	30.3	308
	牛乳		牛乳			みそは、大豆や米、麦などを蒸してつぶし、発こうさせてつく調味料です。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た、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 よ う 曜	こ ん だ い で 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				768	35.3	341
	牛乳		牛乳			しよ 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 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 け は 、 清 潔 な ハ ン カ チ で ふ き ま し よ 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、白こしょう、ナツメグ、ケチャップ、デミグラスソース、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			
13 金	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・ブチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ（乳）			
	ごはん	ごはん、強化米				735	26.3	329
	牛乳		牛乳			き り 直 ぐ ら い に ん じ ん 、 ほ そ き ほ ろ ろ 、 だ い ご 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 が 多 く 、 お な か の 調 子 を 良 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	切干しだいごん、にんじん、さやいんげん	しょうゆ、酒、本みりん				
16 月	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			
	敬老の日							
	秋の幸ごはん	ごはん、強化米、果、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	771	28.6	368
	牛乳		牛乳			き よ う 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 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 お 祝 い し ま す 。		
17 火	里芋のそぼろ煮	さといも、こんにゃく、三温糖、かたくり粉	鶏肉、あつあげ	だいごん、玉葱、さやいんげん、	しょうゆ、酒			
18 水	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）						
	ごはん	ごはん、強化米				749	31.2	306
	牛乳		牛乳			ふ に く し 、 あ つ き せ つ 、 た の の 、 あ つ し よ う ゆ 、 み り ん 風 調 味 料 、 の ど ご し の 、 え 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 よ う 。		
19 木	あじのからあげ	三温糖、かたくり粉、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、だいごん、玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干しだし			
	ミルクパン	ミルクパン（学校給食用）				715	28.4	340
20 金	牛乳		牛乳			き よ う 今日 の 食 料 は 、 秋 の 味 覚 、 な し て 。 こ れ か ら の 季 節 、 お い し い 食 料 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、いわし、むろぶし）、ウスターソース、酒、食塩、白こしょう			
	蕎麦かめのサラダ		ツナ、蕎麦かめ（乾）	キャベツ、にんじん、きゅうり、だいごん	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				
23 月	ごはん	ごはん、強化米				845	34.3	294
	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、かたくり粉	豚ひき肉、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	ロースハム	きゅうり、キャベツ、にんじん	殺食物酢、しょうゆ			
24 火	てりやきハンバーグ		てりやきハンバーグ					
	振替休日							
	ごはん	ごはん、強化米				775	31.4	414
	牛乳		牛乳			も ず の 		