

令和7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						中原中学校		
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のとなる（赤）	おもに体の調子を整えるものとなる（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				
26 火	ごはん	ごはん、強化米				748	27.5	293
	牛乳		牛乳					
	焼肉いため	なたね油、三温糖	豚肉、赤みそ	玉葱もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	りんごビュレ、しょうゆ、酒、みりん			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。
	ワンタンスープ	ワンタン	ベーコン	玉葱、にんじん、チンゲンサイ、きくらげ	がらすーブチキン、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	アセロラゼリー	アセロラゼリー						
27 水	ごはん	ごはん、強化米				796	32.0	467
	牛乳		牛乳					
	とうがん厚揚げの煮物	こんにゃく、三温糖	鶏肉、厚揚げ	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			とうがんは、漢字で「冬の瓜」とかきますが、旬は夏です。大きいものは、1玉10キ以上もの重さがあります。水分が多く、味はさっぱりしていて、煮物、スープ、和え物など、いろいろな料理にあいます。しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。
	野菜のごま酢あえ	ごま、三温糖		もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
	のり佃煮		のり佃煮					
28 木	厚焼きたまご		厚焼きたまご					
	コッパパン	コッパパン				770	29.2	348
	牛乳		牛乳					
	ミートソースパグティ	スパゲッティ、オリーブ油	牛ひき肉、豚ひき肉	玉葱、にんじん、カットトマト、マッシュルーム、にんにく	トマトケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、食塩、白こしょう、オレガノ			きゅうりは一年中、お店にあります。旬は6月から8月の夏です。きゅうりの95%は水分なので、体を冷やす作用もあるといわれていて、夏場の水分補給に効果的です。
	イタリアンサラダ	イタリアンドレッシング	チーズ	キャベツ、きゅうり、コーン				
29 金	夏野菜カレーライス	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、カットトマト	おろしにんにく、ディナーカレールー、カレールー、ウスターソース、赤ワイン、食塩、白こしょう	769	24.3	301
	牛乳		牛乳					
	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				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。
	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。								
1 月	ごはん	ごはん、強化米				717	28.3	352
	牛乳		牛乳					
	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、食塩、白こしょう			今月の給食目標は、「上手な配膳をしよう」です。みなさんは、毎日の給食でおいしいいただきます。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。
	和風サラダ	和風ドレッシング	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん				
	すまし汁		かまぼこ、豆腐	玉葱、えのきたけ、にんじん、ほうれんそう	昆布粉、かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩			
2 火	ごはん	ごはん、強化米				722	31.8	523
	牛乳		牛乳					
	いわしの梅煮		いわしの梅煮					いわしは、皮が青光りしている、青魚のなかです。他にも、さんま、さば、あじなども青魚です。魚には、体をつくるたんぱく質やカルシウム、鉄分などをたくさん含んでいます。魚はからだにとってもよい働きをしています。残さず食べましょう。
	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、しょうゆ			
	五目汁	こんにゃく、じゃがいも	鶏肉、厚揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	煮干し			
3 水	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、カットトマト	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、白こしょう	782	22.2	410
	牛乳		牛乳					
	フレンチサラダ	エッグゲアマヨネーズ、クリーミーフレンチドレッシング		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン				パンナコッタとは、イタリアを代表するデザートです。イタリア語で「生クリーム」という意味の「パンナ」と「煮る、火を通した」を意味する「コッタ」を合わせて、パンナコッタと呼ばれるようになりました。つるつるとした口当たりがおいしい甘いデザートを味わいましょう。
	パンナコッタ	パンナコッタ						
4 木	ミルクパン	ミルクパン				816	31.4	356
	牛乳		牛乳					
	ソースやきそば	焼きそばめん	豚肉、かまぼこ	キャベツ、玉葱、もやし、にんじん、きくらげ	焼きたけソース（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			まだまだ暑い日が続いています。食事はきちんと食べていますか。給食は、みなさんの健康や成長のために、一食分に必要な栄養がバランスよくとれるように考えて作られていますので、できれば全部残さず、苦手なものででも一口は食べるようにしたいですね。
	海そうサラダ	野菜いっぱいドレッシング	ツナ、海そうミックス	キャベツ、にんじん、きゅうり				
5 金	ごはん	ごはん、強化米				791	27.3	342
	牛乳		牛乳					
	ミートボールの甘酢あん	かたくり粉、なたね油、三温糖	ミートボール（卵・乳なし）	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			よく噛んで食べると、歯ぐきにより刺激が伝わり、丈夫な歯ぐきができます。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。
	中華スープ		豚肉	ごまつな、玉葱、にんじん、もやし、チンゲンサイ	がらすーブチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	アーモンドいりこ	アーモンド	いりこ					
8 月	ごはん	ごはん、強化米				719	31.7	385
	牛乳		牛乳					
	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			学校給食のみそ汁は、だしをしっかりと作られています。だしをしっかりとすることで、うまみが増し、お味噌の量を減らすことができるので減塩につながります。今日は煮干しのだしです。
	梅おかかあえ	三温糖	かつおぶし	ほうれんそう、キャベツ、にんじん	ねり梅、しょうゆ			
	みそ汁	じゃがいも	油揚げ、米みそ	玉葱、にんじん、葉ねぎ	煮干し			
9 火	カレーピラフ	ごはん、強化米、オリーブ油	豚肉	玉葱、にんじん、枝豆むき身	ドライカレー、カレールー、トマトケチャップ、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう	723	26.1	264
	牛乳		牛乳					
	野菜スープ		鶏肉	玉葱、にんじん、セロリ、カットトマト、キャベツ	白ワイン、食塩、白こしょう、がらすーブチキン、ブイヨン、ドライパセリ、しょうゆ			これからの季節、秋の味覚といわれるおいしい食べ物がたくさん出回ります。今日の「フルーツあえ」には、旬の果物のなしが入っています。佐賀県では伊万里市のなしが有名ですね。おうちでも、いろいろな果物食べてみてください。
	フルーツあえ			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）なし、りんご果汁				
10 水	ごはん	ごはん、強化米				733	27.1	376
	牛乳		牛乳					
	白身魚の磯あげ	薄力粉、なたね油	ホキ、青のり		しょうゆ、酒、食塩、こしょう			切り干し大根は、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、おなかの調子をよくしてくれます。
	切干大根サラダ	和風ドレッシング	ツナ	切干し大根、ごまつな、にんじん、もやし、きゅうり、コーン				
	すまし汁		豆腐、竹輪、わかめ	玉葱、えのきたけ、にんじん	昆布粉、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				
11 木	黒糖パン	黒糖パン				728	30.3	439
	牛乳		牛乳			トマトには、グルタミン酸という、うまみ成分が含まれています。グルタミン酸は、和食のだしとしてよく使う、昆布にも含まれているものです。トマトを使ったスープで、お肉や魚を煮込むと、うまみが重なり、とてもおいしくなります。		
	ボーロピーズ	マカロニ、じゃがいも、三温糖	豚肉、大豆	玉葱、にんじん、にんにく、カットトマト	トマトビュレ、トマトケチャップ、ウスターソース、赤ワイン、食塩、こしょう、ドライバセリ			
	グリーンサラダ	エッグケアマヨネーズ、クリームブランチドレッシング	ロースハム	キャベツ、きゅうり、アスパラガス				
	チーズ		チーズ(乳)					
12 金	ごはん	ごはん、強化米				740	27.6	372
	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がたかく含まれているので、病気から体を守ってくれる働きがあります。		
	麻婆肉じゃが	じゃがいも、こんにゃく、ごま油、三温糖、かたくり粉	豚むき肉、厚揚げ、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	はるさめ、ごま、三温糖	ささみ	きゅうり、キャベツ、にんじん	穀物酢、しょうゆ			
ふりかけ				のりふりかけ				
15 月	敬老の日							
16 火	ごはん	ごはん、強化米				808	26.9	279
	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、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。しっかり食べてきましょう。		
	鶏肉のレモン煮	でん粉、なたね油、三温糖	鶏肉	しょうが、にんにく、レモン果汁	酒、食塩、しょうゆ、みりん			
	野菜サラダ	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				
	コンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	玉葱、にんじん、えのきたけ	がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう、コンソメ(乳)、ドライバセリ	749	30.5	342
17 水	ごはん	ごはん、強化米				749	30.5	342
	牛乳		牛乳			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。一日にどれくらい野菜の量は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いてすね。		
	豚肉と野菜のみそ炒め	ごま油、三温糖、かたくり粉	豚肉、厚揚げ、赤みそ	玉葱、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、しょうゆ、みりん			
	とうがんのスープ	かたくり粉	鶏肉	玉葱、とうがん、にんじん、葉ねぎ	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
	りんごゼリー	りんごゼリー						
18 木	ミルクパン	ミルクパン				766	36.2	358
	牛乳		牛乳			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入っています。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、ダイズれんこん	食塩、白こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、デミグラスソース、赤ワイン、ウスターソース			
	野菜ソテー	なたね油	ウィンナー	キャベツ、もやし、にんじん、コーン	食塩、しょうゆ、白こしょう			
パスタスープ	パスタ	鶏肉	玉葱、にんじん、えのきたけ、こまつな	がらすープチキン、しょうゆ、白ワイン、食塩、こしょう	773	32.3	321	
19 金	ごはん	ごはん、強化米				773	32.3	321
	牛乳		牛乳			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、食べることで体の中でビタミン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	かたくり粉、なたね油、三温糖	しろさけ	だいこんおろし	酒、しょうゆ、みりん			
	ごぼうとじゃがいもの煮物	じゃがいも、三温糖、ごま	大豆、かつお節	ごぼう、にんじん	しょうゆ、みりん			
	すまし汁	おかわらふ	蒸しかまぼこ	玉葱、にんじん、こまつな	酒、食塩、みりん、しょうゆ、昆布粉、かつおだし			
22 月	ごはん	ごはん、強化米				729	28.2	320
	牛乳		牛乳			はいぜん 配膳をするときは、主食のご飯を左側、しる物を右側に置きます。古くから食べられてきた和食の配膳の基本です。ご飯を左側に置いたほうがスムーズに食べることができます。		
	てり焼きハンバーグ		てり焼きハンバーグ(卵・乳なし)					
	ひじきサラダ	和風ドレッシング、三温糖	ロースハム、ひじき	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	しょうゆ、みりん			
ほうれんそうスープ		豚肉、豆腐	ほうれんそう、玉葱、にんじん、えのきたけ	がらすープチキン、しょうゆ、酒、食塩、こしょう				
23 火	秋分の日							
24 水	ごはん	ごはん、強化米				744	30.7	334
	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。		
	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、にんにく	食塩、しょうゆ、酒、みりん			
	こんぶあえ	三温糖	塩昆布	キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ			
豚汁	さいとも	豚肉、油揚げ、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干しだし	836	29.6	355	
25 木	食パン	食パン				836	29.6	355
	牛乳		牛乳			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。一日にどれくらい野菜の量は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いてすね。		
	スパゲティボリタン	スパゲティ	豚肉、ウィンナー	玉葱、にんじん、青ピーマン、カットトマト、マッシュルーム	トマトケチャップ、赤ワイン、食塩、白こしょう、オレガノ、トマトビュレ			
	ツナサラダ	エッグケアマヨネーズ	ツナ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	穀物酢			
いちごジャム	いちごジャム					721	24.4	324
26 金	ビビンバ	ごはん、強化米、三温糖	豚肉	玉葱、にんじん、さいいんげん、たけのこ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、豆板醤	721	24.4	324
	牛乳		牛乳			今から旬を迎えるさつまいもは、甘みがあり、焼きいもや煮物、デザートなど、いろいろな料理に使われています。でんぷんやビタミンCが豊富なので健康に良く食べたい食べ物です。		
	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	鶏肉	玉葱、チンゲンサイ、きくらげ、にんじん	がらすープチキンポーク、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう			
さつまポテト	さつまポテト					779	27.2	350
29 月	ごはん	ごはん、強化米				779	27.2	350
	牛乳		牛乳			もずくの名前の由来は、他の海藻に付着して生息する「藻に付く」から「もずく」として当番になったとき、どの料理をどのお皿についでよいのかわからないときは、教室にはついている配せん表で確認しましょう。つきつけるときは、多くすぎたり、少なすぎたりないように気を付けましょう。		
	鶏肉のねぎろしかけ	かたくり粉、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	ベーコン	キャベツ、もやし、こまつな、にんじん	食塩、白こしょう、しょうゆ			
もずく汁		豆腐、もずく	玉葱、えのきたけ、にんじん、チンゲンサイ	しょうゆ、みりん、食塩、昆布粉、かつおだし				
30 火	ごはん	ごはん、強化米				774	31.7	304
	牛乳		牛乳			給食当番になったとき、どの料理をどのお皿についでよいのかわからないときは、教室にはついている配せん表で確認しましょう。つきつけるときは、多くすぎたり、少なすぎたりないように気を付けましょう。		
	チンジャオロース	三温糖、かたくり粉、なたね油	豚肉	玉葱、にんじん、青ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく、たけのこ	しょうゆ、酒、食塩、こしょう			
	ぎょうざ		ぎょうざ					
中華たまごスープ		鶏肉、たまご	玉葱、こまつな、クリームコーン	しょうゆ、酒、食塩、白こしょう、鶏豚湯				