



学校給食献立カレンダー



令和8年度
水俣市学校給食センター

こんだて	旬の夏野菜をたくさん食べよう!		左にごはん・パン、右に大きいおかず、奥に小さいおかずをおきましょう。		1		2		3	
	みずみずしい夏野菜が旬を迎えています。太陽の光をたっぷり浴びて育つ野菜には、体の抵抗力を高める「ビタミンA」や暑さのストレスに体が負けないようにする「ビタミンC」をたくさん含んでいるものが多く、水分もたっぷりです。		体(血・肉・骨)をつくるものになる (たんぱく質・カルシウム)		ねつや力のもとになる (炭水化物・脂質)		体の調子を整えるものになる (ビタミン)			
あかきみどり	6 ふるさとくまさんデー①「熊本市」		7 セタメニューと絵本給食「ルルとララのしらたまデザート」		8 愛林館様より「香り米」をいただきました。		9 いきいき健康食育の日と和食を味わう献立の日		10 わくわく!セレクト給食	
	中華サラダ 麦ごはん タイピーエン		たなばたのお星さましらたま チキンカツ 丸パン トマトたまスープ		野菜の梅和え 香りがごはん かぼちゃのうま煮		ごまじゃこ和え さんまかぼすれもん煮 ぶちまるごはん 豆腐とわかめのみそ汁		チリコンカン ドッグパン ポトフ	
	エネルギー 542kcal たんぱく質 24.5g エネルギー 704kcal たんぱく質 30.7g		エネルギー 676kcal たんぱく質 24.3g エネルギー 890kcal たんぱく質 32.3g		エネルギー 545kcal たんぱく質 21.6g エネルギー 715kcal たんぱく質 27.1g		エネルギー 562kcal たんぱく質 23.3g エネルギー 736kcal たんぱく質 29.6g		エネルギー 584kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 747kcal たんぱく質 30.7g	
こんだて	13		14		15		16		17	
	コロコロサラダ 麦ごはん 夏野菜カレー		ごほうサラダ 減食パン ジャージャーうどん		ホキの天玉揚げ チキンライス ABCスープ		パンパンジーサラダ もち麦ごはん マーボーなす		ツナとわかめのサラダ 鶏肉のパン粉焼き コッペパン かぼちゃのポタージュ	
	エネルギー 621kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 799kcal たんぱく質 28.3g		エネルギー 669kcal たんぱく質 27.8g エネルギー 878kcal たんぱく質 35.3g		エネルギー 621kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 811kcal たんぱく質 31.9g		エネルギー 570kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 741kcal たんぱく質 31.1g		エネルギー 686kcal たんぱく質 30.2g エネルギー 877kcal たんぱく質 38.3g	
あかきみどり	13 ふるさとくまさんデー②「水俣・戸北」		14 マーシャルビーンズ		15 (ごはん チキンライスのぐ)		16 ふるさとくまさんデー②「水俣・戸北」		17	
	鶏肉 チーズ 米 麦 砂糖 油 白いんげん豆 にんにく トマト なす にんじん しょうが たまねぎ きゅうり かぼちゃ ピーマン コーン えだ豆		豚肉 みそ ツナ 食パンうどん 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ マーシャルビーンズ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ たけのこ もやし ごぼう きゅうり にんにく しょうが レモン		鶏肉 ベーコン ホキの天玉揚げ 米 砂糖 マカロニ 油 たまねぎ マッシュルーム えだ豆 にんじん キャベツ えのきたけ トマト パセリ		豚肉 豆腐 大豆 鶏肉 みそ 米 もち麦 春雨 砂糖 でんぶ ぱんぱんじードレッシング たまねぎ にんじん しいたけ なす たけのこ しょうが にら にんにく きゅうり もやし 梅干		ベーコン チーズ 生クリーム 鶏肉 わかめ ツナ コッペパン 砂糖 オリーブオイル 油 パン粉 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ かぼちゃ コーン バジル たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく キャベツ きゅうり	
	エネルギー 621kcal たんぱく質 22.6g エネルギー 799kcal たんぱく質 28.3g		エネルギー 669kcal たんぱく質 27.8g エネルギー 878kcal たんぱく質 35.3g		エネルギー 621kcal たんぱく質 25.4g エネルギー 811kcal たんぱく質 31.9g		エネルギー 570kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 741kcal たんぱく質 31.1g		エネルギー 686kcal たんぱく質 30.2g エネルギー 877kcal たんぱく質 38.3g	

※吹き出しがある「特色のある献立」の中で、食育資料があるものは、がついています。資料は、ロイノートー水俣市先生のみ一食育に入っていますので、給食時間の指導にご活用ください。

★献立は都合により変更することがあります。

(©2010熊本県くまモン)



第11回 給食センターまつり

日時: 令和8年7月31日(金) 12:00~15:30

場所: 水俣市学校給食センター

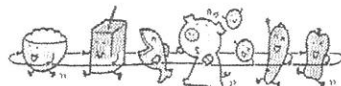
普段は入ることができない、給食センターの調理場を探検しよう!

スタンプラリーや豆つかみ大会など、楽しい遊びがたくさんあります。

当日は、「エコバちゃん」も来場します。小学生・中学生はもちろん保護者の方、地域の方、どなたでも参加できます。事前の申し込みは不要です。

お昼ごはんを済ませてから来てくださいね。

たくさんのご参加をお待ちしております。



問合せ: 水俣市学校給食センター ☎63-3700

食育まんが

七夕と七夕そうめん

