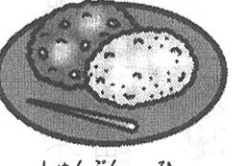


8・9月 学校給食献立 カレンダー

令和8年度
水俣市学校給食センター

月	火	水	木	金
9月3日(木)リクエスト給食 緑東中のみなさんからのメッセージ 夏が旬の野菜をたっぷり使った「夏野菜カレー」を考えました。夏野菜には、体の調子を整えるビタミンや水分が多く含まれていて、暑い季節を元気に過ごすために役立ちます。きゅうりの和え物は、さっぱりとした味わいで、カレーとの相性も抜群です。デザート代わりにのジュースで水分やビタミンも補給して、暑さに負けない元気な体をつくりましょう。 	9月9日(水)リクエスト給食 水俣第二中のみなさんからのメッセージ 夏の野菜を集めた、和食メニューです。黄色と緑がとてもあざやかで、見ているだけで元気になるメニューです。カラフルなとうもろこしと枝豆の混ぜご飯は甘く、すずしい色のきゅうりの酢の物をいっしょに食べれば、暑い夏もいっしょに吹き飛ばしますよ。 	左にごはん・パン、右に大きいおかず、隣に小さいおかずをおきましょう。 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)	27 ひじきのサラダ スタミナ丼 (ごはん、スタミナ丼の具) 豆腐とわかめのみそ汁 みそ、ひじき、ツナ 米、砂糖、ごま油 ノンエッグマヨネーズ たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ、しょうが、にんにく、もやし、しいたけ にら、キャベツ、きゅうり、コーン、レモン エネルギー 583kcal たんぱく質 25.1g エネルギー 765kcal たんぱく質 31.1g	28 なすと豚肉のみそ炒め 野菜のかきあげ ミルクパン (減) 冷やしうどん 牛乳、豚肉、みそ ミルクパン、うどん、油、砂糖 なす、にんじん、こんにゃく、やさしいのかきあげ エネルギー 647kcal たんぱく質 23.9g エネルギー 836kcal たんぱく質 31.4g
31 梅おかか和え わかめごはん かぼちゃのそぼろ煮 牛乳、豚肉、厚揚げ、鶏肉、わかめ、さつまいも、かつお節、米、砂糖 でんふん、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、こんにゃく、しいたけ、いんげん、キャベツ、もやし、きゅうり、うめぼし エネルギー 557kcal たんぱく質 23.9g エネルギー 733kcal たんぱく質 29.7g	1 スパイシーフィッシュ ミルクパン 汁ピーマン 牛乳、たら ミルクパン、ピーマン、ごま油、油 キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、えだまめ エネルギー 571kcal たんぱく質 28.2g エネルギー 744kcal たんぱく質 35.8g	2 こんにゃくローソ 愛ごはん 中華スープ 牛乳、卵、ちくわ、豚肉 米、えだまめ、ごま油、砂糖 キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、こんにゃく、ピーマン、たけのこ、にんにく エネルギー 542kcal たんぱく質 24.0g エネルギー 708kcal たんぱく質 30.1g	3 ジュース きゅうりのささみ和え 愛ごはん 夏野菜カレー 牛乳、鶏肉 米、えだまめ、ごま油、ごま 白いんげん豆、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なす、トマト、ピーマン、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、みかんかじゅう エネルギー 673kcal たんぱく質 21.5g エネルギー 861kcal たんぱく質 27.1g	4 粒マスタードサラダ ウィンナー ドッグパン オニオンスープ 牛乳、ベーコン、ツナ ウィンナー ドッグパン、マカロニ、油、砂糖 たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきたけ、コーン、パセリ、きゅうり、こまつな エネルギー 570kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 714kcal たんぱく質 29.2g
7 いさぎ健康食育の日 和食を味わう献立の日 ゴーヤチャンプルー さんまの甘煮 ぶちまるごはん すまし汁 牛乳、わかめ、かまぼこ、卵、ベーコン、さんまの甘煮、豆腐、かつお節、米、えだまめ、ごま油、砂糖 たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、ねぎ、にがうり エネルギー 612kcal たんぱく質 23.6g エネルギー 767kcal たんぱく質 28.6g	8 ポテトサラダ 食パン 春雨タンタン麺 牛乳、豚肉、大豆、みそ ツナ 食パン、はるさめ、砂糖、ごま油 じゃがいも、しょうが、たまねぎ、にら、たけのこ、にんにく、にんじん、きくらげ、しいたけ、きゅうり、コーン、レモン エネルギー 566kcal たんぱく質 22.2g エネルギー 726kcal たんぱく質 28.3g	9 ふろさとくまさんデー①「水・声」 きゅうりの酢の物 愛ごはん 大豆ととうもろこしの混ぜごはん 水俣県立大学みそ汁 牛乳、豚肉、わかめ、油揚げ みそ、ちくわ、豆腐、米、砂糖、ごま しょうが、えだまめ、とうもろこし、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、なす、えのきたけ、ねぎ、きゅうり、キャベツ エネルギー 611kcal たんぱく質 22.5g エネルギー 749kcal たんぱく質 27.6g	10 おかわりかけ 五色和え 愛ごはん 大豆の福煮 牛乳、鶏肉、さつまいも、大豆 ひじき、鰹節、おかわりかけ、みそ、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま たまねぎ、にんじん、こんにゃく、いんげん、キャベツ、きゅうり、もやし エネルギー 570kcal たんぱく質 24.8g エネルギー 738kcal たんぱく質 30.8g	11 イタリアンサラダ 米粉パン 豚肉とすのスパゲティ 牛乳、豚肉、チーズ、ツナ 米粉パン、スパゲティ、砂糖 イタリアンドレッシング、たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、にんにく、マッシュルーム、きゅうり、トマト エネルギー 580kcal たんぱく質 27.6g エネルギー 755kcal たんぱく質 35.8g
14 野菜のナムル 愛ごはん 家常豆腐 牛乳、豚肉、厚揚げ 米、えだまめ、ごま油、でんふん しいたけ、たまねぎ、にんじん、にら、たけのこ、にんにく、しょうが、もやし、ほうれんそう、きくらげ エネルギー 565kcal たんぱく質 22.3g エネルギー 729kcal たんぱく質 27.9g	15 チーズサラダ 県産トマトパン ポークビーンズ 牛乳、豚肉、大豆、チーズ 県産トマトパン、じゃがいも、砂糖 たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、にんにく、きゅうり、キャベツ、コーン エネルギー 610kcal たんぱく質 26.2g エネルギー 783kcal たんぱく質 33.1g	16 ふろさとくまさんデー②「阿蘇」メニュー あじフライ 愛ごはん 高菜めし 牛乳、豚肉、油揚げ、卵 ちりめん、あじフライ、米、すいとん、さといも、ごま油 にんじん、だいこん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、たかなづけ エネルギー 613kcal たんぱく質 23.8g エネルギー 779kcal たんぱく質 28.8g	17 海藻サラダ 愛ごはん キムチ肉じゃが 牛乳、豚肉、ツナ 海藻サラダ 米、えだまめ、じゃがいも、ごま油、砂糖、ごま しらたき、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キムチ、コーン、もやし、きゅうり エネルギー 549kcal たんぱく質 22.5g エネルギー 715kcal たんぱく質 28.4g	18 コールスローサラダ ハンバーグのイタリアンソース 食パン コンソメスープ 牛乳、ベーコン、ハンバーグ 食パン、じゃがいも、砂糖 コールスローサラダ、にんじん、たまねぎ、コーン、マッシュルーム、パセリ、トマト、なす、ズッキーニ、パプリカ、キャベツ、きゅうり エネルギー 626kcal たんぱく質 24.2g エネルギー 821kcal たんぱく質 31.7g
21 敬老の日 	22 国民の休日 	23 しゅんぶん ひ 秋分の日 	24 炒め焼肉 愛ごはん 具だくさんスープ 牛乳、はんぺん、豚肉、みそ 米、えだまめ、じゃがいも、砂糖、ごま油、ごま キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しょうが、にんにく、こんにゃく、もやし、いんげん、りんご エネルギー 534kcal たんぱく質 23.7g エネルギー 700kcal たんぱく質 29.4g	25 十五夜メニュー お月見フルーツポンチ かぼちゃフライ 食パン 冬瓜と肉団子のスープ 牛乳、鶏つくね 食パン、春雨、油 ゼリー、とうがん、キャベツ、にんじん、ねぎ、たまねぎ、しいたけ、かぼちゃ、みかん、パイナップル、もも、りんご エネルギー 599kcal たんぱく質 20.1g エネルギー 806kcal たんぱく質 28.2g
28 パンサンスー チャーハン ワンタンスープ (ごはん、チャーハンの具) 牛乳、ベーコン、卵、チキンハム 肉ワンタン、米、ごま油、砂糖 春雨、ごま、たまねぎ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きくらげ、チンゲンサイ、きゅうり、もやし エネルギー 582kcal たんぱく質 19.3g エネルギー 763kcal たんぱく質 24.2g	29 ごまじゃこサラダ パンパン 鶏肉のトマトソース煮 牛乳、鶏肉、チーズ、ツナ、ちりめん パンパン、じゃがいも、砂糖 白いんげん豆、ごま油、ごま、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、パセリ、トマト、キャベツ、きゅうり、にんにく エネルギー 586kcal たんぱく質 25.9g エネルギー 759kcal たんぱく質 32.7g	30 五目きんぴら しゃもフライ 愛ごはん さといものみそ汁 牛乳、豆腐、油揚げ、わかめ みそ、さつまいも、じゃがいも、でんふん、米、えだまめ、ごま油、ごま しいたけ、こんにゃく、れんこん、いんげん エネルギー 575kcal たんぱく質 20.5g エネルギー 793kcal たんぱく質 28.7g	十五夜 今年「十五夜」は9月25日です。「中秋の名月」ともいわれ、この日は1年で最も美しい満月を見ることができます。十五夜には、月に見立てたお団子や福に見立てたススキ、収穫されたものをお供えし、秋の爽やかさを味わいます。たくさんのおいしい食べ物を食べられることへの感謝の気持ちとこれから食べられるようにとの願いが込められた行事です。	お月見クイズ Q1:中秋の名月は「何月」でしょうか? ①豆名月 ②羊名月 ③栗名月 Q2:お供えする団子の数はいくつでしょうか? ①13こ ②14こ ③15こ (2512792929292929) 2512 20 (9292929292929292) 9292 10 2512

※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、ロイロノート→水俣市先生のみ→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。