



令和7年度 8・9月給食予定献立表



八代市立鏡中学校

今月の献立の目標

食生活を見直そう

朝ごはんを
食べてから
登校しよう



食育の日の献立

19日は食育の日
ふるさとくまさん(熊産)デーです。
～今月の献立 9月19日(金)実施～
しょうがご飯 牛乳
五目うどん かぼちゃサラダ

今月給食で使う旬の食材

枝豆 きゅうり ブズッキーニ
なす 里芋 かぼちゃ いんげん
しいたけ しめじ

8月									
日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
26	火	ハヤシライス		ごぼうときくらげのソテー	牛肉 牛乳 豚肉 とりささみチャンク	米 麦 油 じゃがいも バター ごま 砂糖	たまねぎ 人参 しめじ ごぼう きゅうり きくらげ キャベツ	716 22.1	2学期の給食が始まりました。早く生活のリズムを取り戻し、2学期も勉強に、運動にがんばりましょう。まだまだ暑いですが、給食も残さず食べてください。
27	水	トマト入り牛丼		春雨スープ いりことさつまいもの かりんとう	牛肉 牛乳 豚肉 ベーコン いりこ	米 しらたき 砂糖 油 はるさめ ごま油 さつま芋 黒砂糖	たまねぎ ねぎ 乾しいたけ 人参 トマト キャベツ 小松菜	798 27.2	朝は時間がない、食欲がないなどの理由で朝ご飯をぬいてしまうことはありませんか。朝ご飯をぬくと、勉強に集中出来ずに、体調不良の原因となります。朝ご飯を食べることで、体が目覚めて脳の働きが活発になります。朝ご飯を食べて登校しましょう。
28	木	食パン		豚肉と野菜のバーベキューソース トマトオムレツ 野菜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン ミックスビーンズ トマトオムレツ	パン 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ 人参 きぬさや コーン	703 31.5	玉ねぎは世界中で食べられている野菜です。エジプトのピラミッドを造った人たちは、玉ねぎを食べて力を付けていたそうです。このほか玉ねぎは血管が詰まる病気を防ぎ、がんを予防とも言われています。
29	金	麦ご飯		ひじきシュウマイ 冷やし中華サラダ 卵スープ	牛乳 ひじきシュウマイ チキンハム 卵 わかめ	米 麦 油 中華めん ごま油 でんぶん	きゅうり キャベツ ねぎ もやし 人参 たまねぎ	736 24.7	卵は良質なたんぱく質を多く含んでいます。卵黄に含まれているレシチンは、記憶力や集中力の向上など、脳の活性化に効果があります。また、鉄分が多く含まれているので、貧血の予防にもなります。
9月									
1	月	麦ごはん		豚汁 いわしの生姜煮 たくあんのごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ いわしの生姜煮	米 麦 ごま こんにゃく	かぼちゃ 人参 キャベツ ねぎ しょうが ブズッキーニ なす 大根 たくあん漬 きゅうり	704 26.7	今日はかぼちゃ、ズッキーニ、なすなどの夏野菜をつかって豚汁を作りました。太陽を浴びた夏野菜には、不足しがちな栄養が豊富です。夏真っ盛りも過ぎ、夏野菜が給食に出てくる回数も少なくなってきました。味わって食べましょう。
2	火	白ごはん		マーボー豆腐 パンサンスー	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 ハム 豆腐 豚レバーチップ	米 でんぶん ごま油 砂糖 油 緑豆春雨 ごま	たまねぎ 人参 いんげん なす 乾しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	769 26.9	マーボー豆腐は、中国の四川省で生まれた料理です。四川料理に辛いものが多いのは、四川省は冬の寒さが厳しいので、体を温めるためと言われています。給食のマーボー豆腐はみんなが食べられるように味を調整しています。本場のマーボー豆腐を食べてみたいですね。
3	水	麦ご飯		サーモンチーズフライ 切り干し大根のごま酢和え スタミナスープ	牛乳 豚肉 サーモンチーズフライ 昆布	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 でんぶん 油 じゃがいも	切り干し大根 キャベツ 人参 たまねぎ もやし なら 乾しいたけ	713 26.4	切り干し大根は、大根を細く切り、天日で干して乾燥させた保存食です。太陽の光を浴びることで、風味や甘みが増します。たくさんとれた大根を長い間食されるように考えた昔の人の知恵は素晴らしいですね。
4	木	ミルクパン		スパゲティミートソース 枝豆サラダ レモンゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 蒸しひきわり大豆 チキンハム チーズ	ミルクパン スパゲティ 油	たまねぎ 人参 にんにく きゅうり コーン 枝豆むき身	881 36.1	今日のレモンゼリーに使用しているレモン果汁は瀬戸内産のもので、瀬戸内産レモンは広島県で生産されており、広島県は国産のレモンの生産量が全国1位です。瀬戸内海に面した温暖な気候と日当たりの良い傾斜地がレモン栽培に適しています。
5	金	麦ご飯		煮魚 五目煮豆 ゆかり和え	牛乳 さば 厚揚げ 鶏肉 昆布 水煮大豆	米 麦 砂糖 こんにゃく じゃがいも 油 大根 キャベツ	しょうが 人参 きぬさや ごぼう 乾しいたけ 大根 キャベツ	892 34.6	食物繊維には水溶性と不溶性の2種類ありますが、ごぼうはどちらもバランス良く含んでいるのが特徴です。便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立ちます。
8	月	麦ごはん		魚の香味だれ ひじきサラダ みそ汁	牛乳 ホキ切身粉付 ツナ 厚揚げ ひじき	米 麦 砂糖 油 ごま油	ねぎ キャベツ かぼちゃ 人参 たまねぎ コーン 小松菜	715 29.3	ひじきには鉄分やカルシウム、食物繊維がたくさん含まれています。ひじきは海藻の仲間ですね。海藻は日ごろあまり食べなくなっています。もっと食べてほしい食品のひとつです。給食では心がけて使うようにしています。
9	火	白ごはん		メンチカツ 酢みそあえ けんちん汁	牛乳 かまぼこ 豆腐 わかめ 鶏肉 メンチカツ	米 砂糖 じゃがいも	きゅうり 人参 大根 しめじ ねぎ	767 25.7	豆腐・納豆・きな粉・しょう油・みそ・豆乳など、日本では大豆をたくさん使っています。しかし、日本で使われる大豆のうち、日本国内でとれる量はたった数%程度。大豆はその多くを輸入に頼っています。
10	水	麦ごはん		れんこんの中華炒め にらとたまねぎのスープ ヨーグルト	牛乳 豆腐 うずら卵 ヨーグルト 豚肉	米 麦 でんぶん ごま油 こんにゃく	にら たまねぎ きくらげ ねぎ 人参 れんこん ごぼう チンゲンサイ	744 25.1	チンゲン菜は元々中国の野菜で、白菜の仲間です。シャキシャキとした食感とくせのない味でいろいろな料理に使われています。今日はれんこんの中華炒めに入っています。油で炒めることでベータカロテンの吸収がアップし、鮮やかな緑色になります。
11	木	セルフフィッシュサンド		コーンポタージュ フレンチサラダ	牛乳 ミートハンバーグ 牛乳 白いんげん豆 チキンハム	パン 油 砂糖	たまねぎ 人参 コーン キャベツ ブロッコリー	727 31.7	牛乳は、牛からしぼった生乳を加熱殺菌したものです。りんごの味がひとつずつ違うように、牛乳の味もひとつではありません。そして夏は人間同様バチ気味になり生乳の量が減ります。貴重な牛乳ですね。感謝の気持ちを持ち、残さず飲みましょう。
12	金	麦ごはん		カレー肉じゃが マカロニサラダ 一食味のり	牛乳 牛肉 チキンハム 味のり	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 しらたき マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり コーン 枝豆むき身	799 25.6	お肉はアミノ酸スコアが100に達しており、質の良いタンパク質であることが言えます。そのため、効率的に体内で利用することができます。また、お肉の中に含まれている鉄はヘム鉄という体内で吸収されやすい形態であるため、貧血予防に非常に役立っています。
16	火	白ごはん		きびなごカリカリフライ さといもサラダ 白玉汁	牛乳 鶏肉 鶏肉 糸かつお節 きびなごのカリカリフライ	米 油 さといも すりごま 白玉餅	コーン えのきたけ 乾しいたけ たまねぎ ねぎ 人参 枝豆むき身	720 23.9	里芋の旬は秋から冬にかけてです。これから美味い時期を迎えます。里芋の「ぬめり」は免疫力を高めて、病気から体を守ってくれます。しっかり食べて病気に負けない体を作りましょう。
17	水	エッグカレー		チッПСサラダ ぶどうゼリー	牛乳 レンズ豆 豚レバーチップ うずら卵	ぶどうゼリー じゃがいも 油 米 麦 砂糖 ポテトチップス	たまねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン	796 21.5	カレーは気温が40～50℃にもなるインドで、胃もたれせず食欲を増す料理としてうまれました。暑い夏に食欲がなくてもおいしく食べられるのはカレー粉の働きです。
18	木	米粉パン		ほうれん草オムレツ スパゲティサラダ ミネストローネ	牛乳 ロースハム レンズ豆 ほうれん草オムレツ	米粉パン スパゲティ	キャベツ きゅうり たまねぎ 人参 かぼちゃ トマト缶	687 28.2	学校給食ではさまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で、食物繊維も多く、抗酸化作用がある大豆サポニンや骨粗しょう症の予防効果があるソラバソニンも含ま、生活習慣病予防によいといわれています。
19	金	しょうがご飯		五目うどん かぼちゃサラダ	南関あげ 牛乳 鶏肉 チキンハム	米 砂糖 油 ごま油 ごま 冷うどん麺 きゅうり 枝豆むき身	しょうが 人参 小松菜 ねぎ しめじ かぼちゃ きゅうり 枝豆むき身	717 20.7	今日は「ふるさとくまさんデー」の献立です。今日の献立について、給食委員会からの放送をきいてください。
22	月	麦ごはん		魚のレモンソースかけ スタミナきんぴら かきたま汁	牛乳 ホキの粉つき 豚肉 卵 豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも	枝豆むき身 ごぼう ねぎ たけのこ 人参 たまねぎ 乾しいたけ	759 31.1	「魚のレモンソースかけ」は減塩のためにレモン果汁を入れて工夫しました。給食では2.5g以下の献立を目指しています。しかし、とても難しいです。給食ではレモン果汁、カレー粉、だしなどを使用し、塩分を下げる工夫をしています。今の時期から薄味に慣れることで、将来の生活習慣病の予防になります。
24	水	カレーピラフ		イタリアンサラダ ラビオリスープ	鶏肉 牛乳 チーズ チキンハム ラビオリ	米 バター 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン キャベツ	705 32.1	ラビオリは、小麦粉を練って作った2枚のバスタ生地の中に、ひき肉やみじん切りにした野菜やチーズなどの食材をはさみ、切り分けたバスタのことです。
25	木	ミルクパン		バリバリ焼きそば 野菜ソイ餃子 中華和え	牛乳 豚肉 かまぼこ 餃子 わかめ	ミルクパン 焼チャー麺 油 でんぶん ごま油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 きゅうり もやし キャベツ コーン たけのこ 乾しいたけ ねぎ	837 26.2	今日の餃子はお肉の代わりに大豆ミートを使用したものです。大豆ミートとは、大豆を原料にして肉に似せて作った食品のことで、ヘルシーな食材として活用されています。そして環境負荷も少ないためSDGsの観点からも注目されている食品です。
26	金	麦ごはん		いわしかぼすレモン煮 ごまあえ きのこ汁	牛乳 いわしかぼすレモン煮 お野菜つみれ 豆腐 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま でんぶん	もやし きゅうり 人参 ごぼう えのきたけ しめじ 乾しいたけ ねぎ	702 30.1	いわしは、まいわし、かたぐちいわし、うるめいわしなどがあり、昔からよく食べられています。いわしは漢字で魚綱に属しと書きます。その漢字の通り、鮮度が落ちやすいので、しらす干しやめざしなど加工されています。
29	月	麦ごはん		大根と鶏肉の煮物 すまし汁 ししゃもフライ	牛乳 鶏肉 豆腐 うずらの卵 ししゃもフライ わかめ	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	大根 乾しいたけ 人参 キャベツ ねぎ えのきたけ	761 30.0	日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、減少が続いています。しかし、魚介類には良質のたんぱく質や体によい油などが含まれており、成長期のみなさんにも積極的に食べてほしい食品です。また、魚介類を食べることは長寿の秘訣とも言われています。
30	火	白ご飯		野菜豆腐ハンバーグ ひじきの炒り煮 さつま汁	牛乳 野菜豆腐ハンバーグ 油揚げ ひじき 鶏肉 厚揚げ	米 砂糖 こんにゃく ごま 油 さつま芋	人参 枝豆むき身 乾しいたけ しょうが ねぎ 大根	793 29.9	毎日野菜をしっかり食べていますか。野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが多くの研究によってわかっています。野菜はそれぞれ含まれる栄養に特徴があるのでいろいろな野菜を組み合わせて食べることが大切です。苦手な野菜もまず一口から食べて見ましょう。

献立は場合により変更になる場合がございますが、ご了承ください。