

令和 7 年 9 月分 学 校 給 食 献 立 表

八代市教育委員会



まだまだ暑い日が続きます。残暑に負けず、
元気に過ごすためには、生活リズムを整え、
食事や睡眠をしっかりとりましょう。

今月の献立のねらい「残暑を乗り切る食事を考えよ」

【バランスの良い食事】

食べやすいめん類などばかり食べていると、栄養が偏ります。
栄養バランスよく、いろいろな食品を食べましょう。



【冷たい食べ物とりすぎに注意】
冷たい食べ物はかり食べていると、胃腸が冷
えて消化機能が低下し、食欲が落ちてしまいます。



八代市南部学校給食センター

●パンざら ●…大きいよっき ●…小さいよっき		八代市南部学校給食センター					
日 曜	献立名(配膳図)	赤 おもに体をつくる	緑 おもに体の調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	献立ひとくちメモ	たんぱく質 Kcal	たん白質 g
1 月	キャベツのしそひききあえ ○ 牛乳 豆腐ハンバーグのあんかけ 麦ごはん みそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ みそ	えのきたけ にんじん かぼちゃ たまねぎ しめじ ねぎ キャベツ にんじん しそひき	精米 麦 三温糖 でんぶん 油	えのきたけには食物繊維やビタミンB1、ビタミンDなどの栄養を豊富に含んでいます。ビタミンDは、歯や骨を作るために必要なカルシウムやリンの吸収を助けてくれます。腸内環境を整えてくれる食物繊維は不足しがちな栄養でもあります。えのきたけなどのきのこ類も積極的に食べましょう。	538	21.4
						570	17.5
2 火	食パン 菜果サラダ 鶏肉と豆のケチャップ煮	牛乳 鶏肉 ゆで大豆 粉チーズ	たまねぎ にんじん 枝豆むきみ キャベツ きゅうり なし	パン じゃがいも 三温糖 油	日本でも出回っている梨は、「日本ナシ」、「西洋ナシ」、「中国ナシ」の3種類に分類されます。その中でも国内生産量が圧倒的に多いのが「日本ナシ」です。皮が茶色いもの、黄緑色のものと品種も様々です。品種によって異なりますが、梨の旬は8〜10月頃です。	553	26.1
3 水	(キムチごはんの具) ぶどう ○ 牛乳 麦ごはん (麦ごはん) セルフキムチごはん	牛乳 豚肉 赤みそ ペーコン	はくさいキムチ にんじん たけのこ もやし にんにく たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ ぶどう	精米 麦 三温糖 ごま油 はるさめ 油	キムチは韓国を代表する漬物で、地域ごとに少しずつ味が違い、200種類近いキムチがあるそうです。キムチは発酵食品で乳酸菌がたくさん含まれており、おなかの調子を整えてくれたり、免疫力をアップさせたりしてくれます。	545	19.0
						670	22.8
4 木	(ウインナーのカクテルソース) コーンサラダ (ドッグパン) ポテトのスープ セルフドッグ	牛乳 ウインナー 鶏肉	たまねぎ にんじん キャベツ キャベツ きゅうり ホールコーン	パン 三温糖 じゃがいも 油 ドレッシング	とうもろこしは、糖やでんぶんの炭水化物が多く、野菜の中では高エネルギーの食材です。ビタミンE、B1、B2、カリウム、亜鉛、鉄などの栄養素も豊富であることに加え、腸をきれいにする効果のあるセルロースが多く、食物繊維の宝庫ともいわれています。	577	22.2
5 金	たくあんのごま炒め ○ 牛乳 赤魚(あかうお)の西京焼き 麦ごはん 豆腐のすまし汁	牛乳 赤魚 赤みそ 豆腐 干しわかめ	にんじん キャベツ えのきたけ たくあん	精米 麦 三温糖 ごま 油	京都の伝統的な白みそ「西京みそ」にみりんや酒を加え、肉や魚を漬け込み、焼いたものを西京焼きと呼びます。西京焼きは甘い風味の中にも特有の深みやコクがあり、冷めても美味しくいただける料理の一つです。	486	20.6
						622	25.1
8 月	こんにゃくサラダ マーボーなす 麦ごはん	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 豆腐 赤みそ 干しわかめ	なす たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ねぎ にんじん きゅうり ホールコーン こんにゃく	精米 麦 ごま油 でんぶん 三温糖 ごま油	豚肉は、たんぱく質やビタミンB1などを多く含み、筋肉や血液を作る働きやエネルギーの代謝をよめる働きなどがあります。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなります。暑さに負けないために、ビタミンB1を多く含む豚肉をしっかりと食べましょう。	542	20.7
9 火	梨(なし) ピンズサラダ クリームスープ 食パン	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム ハム ミックスピーズ 白いんげん豆 ひよこ豆	たまねぎ にんじん 白しめじ ホールコーン クリームコーン(缶) きゅうり レモン果汁 梨	パン 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖	ひよこ豆は、豆粒にくちばしのような突起があり、名前の通りひよこのような形をした豆です。ひよこ豆は、食感が栗に似ていることから「栗」とも呼ばれることがあります。独特のホクホク感があり、カレーやスープ、サラダなどの食材として使われます。	582	21.7
						735	26.7
10 水	(菜ごはんの具) 豆腐の和風ソースかけ 竹輪のすまし汁 (麦ごはん) セルフ菜ごはん	牛乳 油揚げ ちくわ 干しわかめ ひじきと野菜の豆腐揚げ	枝豆むきみ ごぼう にんじん にんじん キャベツ えのきたけ だいこん	精米 麦 三温糖 三温糖	秋の味覚に欠かせない栗は、縄文時代の遺跡から出土しているほど、歴史の古い食べ物です。給食では、栗ごはんに使っています。熊本県は、栗の生産量が全国2位とトップクラスで、特に人吉球磨地方や山鹿市でたくさん収穫されます。	565	19.0
11 木	鶏肉のマーマレード焼き ロースタッド 野菜スープ ミルクパン	牛乳 鶏肉 鶏肉 ペーコン	にんにく マーマレード たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん	パン 油 ドレッシング	マーマレードの原料となるのは、オレンジ、レモン、グレープフルーツなどの柑橘類です。ジャムとは少し異なり、「果肉」「果汁」に加えて「果皮」も使用します。一般的なものはオレンジを使ったマーマレードですが、いろいろな柑橘類を試して、好みの味わいを探してみてください。	592	25.6
						769	32.8
12 金	【敬老の日メニュー】 (ひじきごはんの具) きびごの黒ゴマフライ (麦ごはん) セルフひじきごはん	牛乳 鶏肉 ゆで大豆 ひじき 魚のごまフライ 油揚げ みそ	にんじん 干しいたけ こんにゃく たまねぎ しめじ ねぎ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油 じゃがいも	9月15日は敬老の日ということで、今回は「まごわやさしい」献立です。「ま」はひじきごはんの大豆、「ご」は魚のごまフライのごま、「わ」はみそ汁のわかめ、「や」は野菜、「さ」は魚、「し」はひじきごはんのしいたけ、「い」はみそ汁のじゃがいもです。	567	22.6
16 火	菜果サラダ ミートボール シチュー 食パン	牛乳 ミートボール 粉チーズ	トマト たまねぎ しめじ にんじん にんにく レタス きゅうり りんご	パン じゃがいも 油 三温糖 油	「1日1個のりんごは医者を送る」という言葉があるほど、りんごには色々な栄養があります。おなかの調子を整えるペクチンやセルロース、肌を守ってくれるビタミンC、血の流れを良くするポリフェノールなどが含まれています。	519	20.5
						660	25.6
17 水	赤魚(あかうお)のにらソース (鶏飯の具) (鶏飯の汁) 鶏飯(けいはん)	牛乳 鶏さみ 鶏糸卵 赤魚	干しいたけ にんじん つぼ漬け ねぎ	精米 麦 三温糖 でんぶん 揚げ油 三温糖	鶏飯は鹿児島県奄美群島で作られる郷土料理です。ごはんの上にほくした鶏肉、しいたけ、鶏糸卵、ハバパイ漬などの具材と薬味をのせて、鶏がらスープをかけて食べます。今日はハバパイ漬のかわりにつぼ漬けを使っています。	577	26.4
18 木	一食チーズ ツナサラダ ラビオリスープ 食パン	牛乳 ラビオリ ツナ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	パン 油 ごま油 三温糖	ツナは英語でまぐろやかつおのことをいいます。まぐろやかつお類の魚の身をほくしたもので、油漬や水煮などの種類があります。今日の給食ではキャベツやきゅうり、はんぺんと一緒にツナサラダで味わってください。	510	20.5
						520	25.0
19 金	イタリアンサラダ (チキンカレー) チキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご 赤パプリカ きゅうり キャベツ	精米 麦 じゃがいも 油 ドレッシング	パプリカは赤、黄色、オレンジなどカラフルな色が特徴です。この色の違いは収穫時期の違いによります。パプリカは成熟するにつれて黄色→オレンジ→赤と色が変化していきます。赤パプリカには、βカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。	584	20.6
22 月	かわりきんぴら 塩さば 麦ごはん みそ汁	牛乳 塩さば 豆腐 油揚げ みそ	ごぼう キャベツ にんじん こんにゃく 干しいたけ なす たまねぎ ねぎ	精米 麦 三温糖 油	さばは、「青魚の王様」といえるほど栄養価が高く、DHA、EPA、たんぱく質、鉄分など栄養がたっぷり含まれています。特にDHAやEPAが豊富で、動脈硬化や血栓などの血管の病気を防いでくれます。さばの旬は1年で2回あり、最初の旬は5〜6月の産卵期で、10〜11月で、この時期は脂がのっておいしく食べられます。	599	22.3
						735	26.5
24 水	かぼちゃのそぼろ煮 鶏肉 野菜つみれ 干しわかめ 麦ごはん お野菜つみれ汁	牛乳 鶏肉 つみれ 干しわかめ	キャベツ えのきたけ かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん	精米 麦 三温糖 油	かぼちゃは甘みがあってやわらかく、煮物や天ぷら、スープやお菓子などさまざまな料理に使えます。かぼちゃの皮の部分にはビタミンA、ビタミンCも多く含まれています。スープや炒め物にしたり、皮ごと煮るなどしてかぼちゃの栄養をまるごと摂ってみましょう。	522	21.2
25 木	(ガバオライスの具) フローズンパイン 枝豆の塩ゆで (麦ごはん) 冬瓜のスープ ガバオライス	牛乳 レバー 豚肉 鶏肉 ペーコン	しょうが たまねぎ にんじん 枝豆むきみ 赤パプリカ 黄パプリカ エリンギ にんにく キャベツ にんじん たまねぎ キャベツ にんじん とうがん ねぎ 枝豆 パイン	精米 麦 三温糖 ごま油 はるさめ 油 ごま油	ガバオライスは、タイ料理の「パッガバオガイ」を元に日本人が食べやすくアレンジした料理です。「ガバオ」とはホーリーパジルというハーブのことをいいます。ひき肉、玉葱、パプリカなどと一緒に炒め、ナンプラーやオイスターソースで味付けをしたものを、目玉焼きと一緒にごはんに乗せていただきます。	596	23.9
						727	29.3
26 金	一食味のり おかか和え 肉じゃが 麦ごはん	牛乳 豚肉 赤みそ 肉じゃが	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん きゅうり もやし にんじん	精米 麦 じゃがいも 三温糖 油 三温糖	じゃがいもはでんぶんのほかにビタミン類が豊富なことから、フランスでは「大地のりんご」と呼ばれています。近年では、見た目、食感などさまざまな品種が栽培され、好みや用途に合わせた品種の選択肢も増えてきました。	561	22.5
29 月	(ホイコーロー丼の具) ぎょうざ わかめスープ (麦ごはん) ホイコーロー丼	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐 ぎょうざ	こんにゃく しょうが にんにく キャベツ いんげん 赤ピーマン にんじん えのきたけ たまねぎ	精米 麦 でんぶん ごま油	ホイコーローは中国の四川料理の一つです。本場の中国では、唐辛子やトウバンジャンをたくさん使った辛いもののが特徴的です。本場のものに比べ、日本では、テンナンジャンを多めに使った甘い味付けになっています。給食のホイコーローも甘い味付けに仕上げられています。	566	24.3
						720	30.3
30 火	トマトサラダ クリームスパゲティ 食パン	牛乳 鶏肉 粉チーズ スキムミルク	こまつな にんじん たまねぎ しめじ エリンギ スイートコーン きゅうり トマト レタス	パン スパゲティ 油 三温糖	トマトの赤い色はリコピンという色素成分によるものです。リコピンはがんや老化を予防する抗酸化作用があります。ビタミンCやカリウムも豊富で、疲労回復効果が期待できるクエン酸や、便秘改善に役立つペクチンも含まれています。	530	21.3
						671	26.6

☆学校行事等によって、給食の対応が異なる場合がありますので、ご不明な点がございましたら、各学校へお問い合わせください。

小学校平均

中学校平均

558 22.2

693 26.8