

# 学校給食献立表

さあ、みんなの給食がはじまるよ！

今月の献立のねらい 「給食の献立を知ろう」



### ①手をしっかりあらう



### ②みんなでじゅんぴる



### ③みんなで楽しく食べる



### ④みんなでかたづける



八代市西部学校給食センター(あおぞら幼・松高小・八千把小・八代小・郡築小・昭和小・四中・七中)

日	曜	献立名(配膳図)	赤	緑	黄	献立ひとくちメモ	エネルギー	たん白質
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		Kcal	g
10	金	中華サラダ まごはん マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 豚ひき肉 豆腐 赤みそ 赤みそ とりさきみ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ にんにく しょうが もやし にんじん 枝豆むき	精米 麦 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油	豆腐は中国から伝わってきた食べ物ですが、現在では日本全国に広がり和食にも欠かせない食材の一つです。豆腐は、作る過程でできる豆乳やおから、豆腐を揚げて作る油あげや厚揚げなどさまざまな食品に変化します。	593	24.2
13	月	いちごのジュレ ひのくにパン 春野菜のシチュー	牛乳 スキムミルク 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ クリームコーン(缶) しめじ いちご 黄桃(缶) バイン(缶)	ひのくにパン じゃがいも ホワイトルウ 油 いちごのジュレ	熊本で生産されるアスパラガスは、3月から4月にかけて収穫される春芽と、6月から10月にかけて収穫される夏芽があります。春芽は、夏芽に比べてゆっくりと成長するため、みずみずしく甘味も旨みも詰まっています。特においしいとされます。アスパラガスも鮮度が命です。新鮮であればあるほど柔らかくておいしいです。	628	19.5
14	火	春キャベツのごまあえ まごはん 【和食を味わう日】	牛乳 塩そば 南関あげ 豆腐 干しわかめ 赤みそ 赤みそ	たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし にんじん	精米 麦 三温糖 ごま ねりごま	給食では、和食のよさを見直し、日本の伝統的な食文化を子供たちに伝えていくために、和食の献立を多く取り入れています。また、月に1回「和食を味わう日」を設け、和食の献立を意識してもらいたいと考えています。今日の給食は、一汁二菜の和食の献立です。	624	22.7
15	水	イタリアンサラダ ミルクパン ポロネーゼ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ひきわり大豆 白いんげん豆	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり レタス 赤ピーマン 黄ピーマン	ミルクパン スパイティ ドレッシング	「ポロネーゼ」とは、イタリアの都市ボローニャ発祥の pasta 料理です。正式名称を「ラゲール・アツァ・ポロネーゼ」といいます。イタリア語で「ボローニャ風のラゲール」という意味があります。「ラゲール」とはフランス語で「煮込み」を意味します。ポロネーゼもひき肉、トマト、玉ねぎなどの野菜、赤ワインなどを煮込んだソースで、パスタと合わせて食べられています。	678	29.4
16	木	まごはん 南関あげ丼	牛乳 南関あげ かまぼこ 卵 さわかも 鶏肉	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく	精米 麦 でんぶん 油 ごま 三温糖 ごま油 油	南関町は、熊本県の北西部に位置し、古くから開拓の町として栄えてきました。名産の南関あげはみそ汁やおひたしほか、おもてなし料理の南関あげ巻き寿司、郷土料理の南関煮しめなどに使われています。今日の給食は、南関あげを鶏肉や野菜と煮込んで卵でとじした「南関あげ丼」です。ごはんにかけて食べましょう。	580	19.9
17	金	野菜サラダ まごはん ハヤシライス	牛乳 豚肉 粉チーズ	たまねぎ にんじん ホールトマト(缶) にんにく しめじ レタス きゅうり バイン(缶)	精米 麦 ハヤシラルウ 油 三温糖	ハヤシライスの名前の由来は諸説ありますが、その一つに、人の名前が由来とされた説があります。それは、医師の早失仕(ハヤシ)さんか、子どもたちに栄養をつけさせたいと考え、当時流行っていたハッシュドビーフを元にして、肉と野菜を煮込んだものをご飯にかけ提供したという説です。	633	17.1
20	月	海そうサラダ 黒糖パン	豚ひき肉 鶏ひき肉 赤みそ 海そうミックス 干しわかめ	はくさい にんじん もやし たけのこ ねぎ しょうが にんにく きゅうり ホールコーン にんじん もやし	黒糖パン はるさめ 三温糖 ごま油 ねりごま ごま油 三温糖	たけのこは、竹の地下茎から出てくる若い芽のことです。たけのこの皮が全部落ちると竹になり、皮があるたけのことと呼ばれます。熊本県はたけのこの主な生産地の一つで、2023年の生産量は全国で4位となっています。今日は、熊本県で採れた旬のたけのこを使った春雨のタンタンめんを味わってください。	614	23.0
21	火	【入学・進級お祝い給食】 お祝いデザート フレンチサラダ まごはん チキンカレーライス	牛乳 鶏肉 スキムミルク 粉チーズ ハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんごビュレ キャベツ きゅうり にんじん ホールコーン	精米 麦 じゃがいも カールルウ 油 油 三温糖 お祝いいちごゼリー	入学・進級おめでとうございます。給食センターでは、みなさんが元気に学校生活を送れるように、心を込めて給食を作っています。給食は、栄養のバランスを考えていろいろな食材を使っています。好きな食べ物も苦手な食べ物も、しっかり食べましょう。今日の給食は、入学・進級お祝いデザートもついています。	691	20
22	水	オムレツ ミルクパン マカロニスープ	牛乳 オムレツ	たまねぎ はくさい にんにく 乾燥パセリ たまねぎ アスパラガス きゅうり 甘夏みかん(缶)	ミルクパン マカロニ 油 三温糖 ドレッシング	学校給食用パンに使用している小麦粉と脱脂粉乳は、国産100%です。中でも、ひのくにパン、ソフトフランスパンは、熊本県産小麦粉100%、その他のパンは熊本県産小麦粉60%、北海道産小麦粉40%を使用しています。風味豊かなパンを味わってください。	625	22.0
23	木	サラたまのまよポンあえ まごはん 【ふるさとくまさんデー】	牛乳 たら粉付き ちわ 干しわかめ 糸かつお ツナ	しょうが キャベツ たけのこ にんじん サラダたまねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 揚げ油 三温糖 ハンエツマヨネーズ	毎月19日は食育の日です。八代市の学校給食では、食育の日を「ふるさとくまさんデー」として熊本・八代の産物を使った献立を実施します。今日は熊本県産のサラダたまねぎを使ったサラたまのまよポンあえと、旬のたけのこを使ったわかたけ汁を作りました。地元でとれた春の食材を使った献立を味わってください。	578	21.9
24	金	一食ゆかり まごはん	牛乳 鶏ひき肉 魚そうめん 干しわかめ	黒皮かぼちゃ たまねぎ にんにく いんげん キャベツ にんじん ゆかり	精米 麦 三温糖 油	給食で使うかぼちゃには、日本かぼちゃと西洋かぼちゃがあります。今日使用している黒皮かぼちゃは、日本かぼちゃの一種です。西洋かぼちゃに比べると、水分が多く甘味は少ないのですが、果肉がきめ細かくてやわらかく、煮くずれにくいのが特徴です。今日の給食では、鶏ひき肉と一緒にそぼろ煮にしています。	510	18.7
27	月	ハンバーグ ハンバーガー	牛乳 ハンバーグ ホールコーン	キャベツ きゅうり ホールコーン たまねぎ にんじん 乾燥パセリ	ハンバーガー 三温糖 ドレッシング ペンネ 油	今日はハンバーガーです。パンに切れ目が入れられているので、ハンバーガーにハンバーグのカクテルソースとコールスローサラダと一緒に食べてみましょう。手で持って食べるので、給食の前には石けんを使って、しっかりと手を洗いましょう。	619	24.1
28	火	ししゃもフライ まごはん まぜごはん	牛乳 鶏肉 南関あげ ししゃもフライ 豆腐 干しわかめ 魅(ふ) 赤みそ 赤みそ	ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ こんにゃく たまねぎ えのきたけ	精米 麦 三温糖 揚げ油	今日は鶏肉やたくわ、ごぼう、こんにゃく、しいたけなどたくさん具材が入ったまぜごはんの具を作りました。いろいろな具材のうまみがたっぷりです。ごぼうやこんにゃくなど噛み応えのある食材も入っています。ごはん混ぜて、よくかんで食べましょう。	597	20.8
30	木	野菜のどり辛 まごはん	牛乳 たら粉付き 干しわかめ 豆腐	しょうが ねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん もやし	精米 麦 揚げ油 小麦粉 三温糖 ごま油 三温糖 ごま油 ラー油 ごま	給食のごはんは、精米に麦を10%入れたまぜごはんです。使用する麦は、熊本県産の大麦100%です。お米と似た形状にカットしてあるので見た目も気にならず、ぶちぶちとした食感が楽しめます。麦には食物繊維が豊富に含まれているので、不足しがちな食物繊維の摂取に効果的です。	554	20.1

### 令和8年度の給食費が決まりました

区分	月額	一食単価	保護者負担額
幼稚園	4,800円	292円	3,400円
小学校	5,700円	327円	500円
中学校	6,600円	381円	3,600円

※年度末に実際の給食回数に応じて精算・調整を行います。

☆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。また、献立は都合により変更する場合があります。

令和8年度の給食費については、米やパン、牛乳などの学校給食用物資の価格上昇が見込まれるため、各学校・園で1食単価および月額を値上げしております。ただし、負担軽減事業の拡充により、実際の保護者負担額は月額給食費から公費負担分を減額した金額となります。

今後も、子どもたちの成長に必要な栄養の確保と安全でおいしい給食づくりをめざしてまいりますので、保護者の皆様方におかれましては、ご理解とご協力をお願いいたします。

小学校平均 609 21.7  
中学校平均 777 26.5

