

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みんなでじゅんびする



③みんなで楽しく食べる



④みんなでかたづける



○ バンざら □ 大きいよっき ◻ 小さいよっき

八代市教育委員会 八代市中部学校給食センター

日	曜	献立名(配膳図)	赤			黄			献立ひとくちメモ	
			おもに体をつくる	おもに体のちようしをとのえる	おもにエネルギーになる	たん白質	Kcal	たん白質	g	
10	金	【中学校入学・進級祝い給食】 (中)お祝いデザート 野菜のナムル 麦ごはん ○ 牛乳 マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ こんにやく にんにく しょうが にんじん きゅうり もやし	精米 麦 でんぶん ごま油 三温糖 ごま油 (中)ゼリー	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。	568	21.5	785	26.7
13	月	(まぜごはんの具) 枝豆と豆腐のメンチカツ (麦ごはん) ○ 牛乳 キャベツのみそ汁 セルフまぜごはん	牛乳 枝豆と豆腐のメンチカツ 油揚げ 干しわかめ みそ	にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ こんにやく キャベツ たまねぎ しめじ	精米 麦 三温糖 油 揚げ油	今日は鶏肉やごぼう、こんにやく、しいたけなどたくさんの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。ごぼうやこんにやくなど、かみ応えのある食材も入っています。麦ごはんと混ぜて、よくかんで食べましょう。	599	23.4	793	29.7
14	火	春キャベツのマヨネーズあえ ミルクパン ○ 牛乳 ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ゆで大豆	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン	ミルクパン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ポークビーンズは、アメリカの代表的な家庭料理です。豚肉と豆とトマトを煮込んだ料理です。給食では大豆を使いましたが、本場アメリカでは白いんげん豆を使うことが多いようです。家庭により豆の種類を変えたり、具材を変えたり、スパイスを変えたりして味が作られます。	623	26.8	787	32.8
15	水	茎わかめのきんぴら (麦ごはん) ○ 牛乳 南開あげ卵 セルフ南開あげ丼	牛乳 鶏肉 南開あげ卵 茎わかめ	にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ こんにやく にんじん ごぼう こんにやく いんげん	精米 麦 でんぶん 油 ごま 三温糖 油	南開町は、熊本県の北西部に位置し、古くから開所の町として栄えてきました。名産の南開あげはみそ汁やおひたしのほか、おもてなし料理の南開あげ巻き寿司、郷土料理の南開煮しめなどに使われています。今日の給食は、南開あげを鶏肉や野菜と煮込んで卵でとじた「南開あげ丼」です。麦ごはんにかけて食べましょう。	581	21.6	749	26.4
16	木	(ウインナーのかケルソース) グリーンサラダ (ドッグパン) ○ 牛乳 春野菜のシチュー セルフドッグ	牛乳 ウインナー 鶏肉	たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ 乾燥パセリ レタス きゅうり ホールコーン	ドッグパン 三温糖 じゃがいも ホワイトルウ 三温糖 油	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、夏芽に比べてゆくゆくと成長するため、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。	574	21.9	728	27.3
17	金	サラたまのマヨネーズあえ ホキの揚げ煮 麦ごはん ○ 牛乳 わかたけ汁 【ふるさとまんさんデー】	牛乳 ホキ ちくわ 干しわかめ 鶏ささみ	しょうが にんじん たけのこ にんじん サラたまねぎ きゅうり もやし にんじん	精米 麦 小麦粉 でんぶん 揚げ油 三温糖 ノンエッグマヨネーズ	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「ふるさとまんさんデー」として熊本県や八代地域の産物を使った献立を実施します。今回は熊本県産のサラたまねぎを使ったサラたまのマヨネーズと、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。	602	22.1	773	26.8
20	月	【幼稚園入園・小学校入学・進級祝い給食】 (幼・小)お祝いデザート 菜果サラダ (麦ごはん) ○ 牛乳 チキンカレー チキンカレーライス	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり パイン(缶)	精米 麦 じゃがいも 油 カレールー 三温糖 油 (幼・小)ゼリー	入園入学・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る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。今日の給食には、小学校と幼稚園に入園入学・進級祝いデザートがついています。	650	18.1	768	22.1
21	火	鶏の照り焼き アスパラガスのソテー 丸パン ○ 牛乳 春キャベツのスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが にんじん キャベツ アスパラガス にんじん エリンギ ホールコーン もやし たまねぎ にんにく	丸パン 三温糖 でんぶん 油	春キャベツは普通のキャベツと比べると、水分が多いのでみずみずしく、葉が柔らかいことが特徴です。葉が柔らかいので、炒めたりじっくり加熱する料理よりは、サッと火を通すスープやサラダに向いています。春キャベツは、収穫される時期も限られるので今の時期に味わいましょう。	524	24.8	689	31.0
22	水	春キャベツのごまあえ あじフライ 麦ごはん ○ 牛乳 じゃがいものみそ汁 【和食を味わう日】	牛乳 あじフライ 南開あげ 干しわかめ みそ	たまねぎ しめじ ねぎ もやし にんじん キャベツ	精米 麦 揚げ油 じゃがいも ごま ねりごま 三温糖	給食では、和食のよさを見直し日本の伝統的な食文化を伝えていくために、和食の献立を多く取り入れています。そこで、特に和食の献立を意識してもらうために、月に1回「和食を味わう日」を設けています。今日の給食は、一汁二菜の和食の献立です。	617	22.9	789	27.9
23	木	フレンチサラダ スパゲティ コッペパン ○ 牛乳 ミートソース	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ きゅうり	コッペパン スパゲティ 油 三温糖	スパゲティとは、イタリア料理で使われるパスタの一種です。ミートソースは、ひき肉を使ったスパゲティのソースで、給食では、ケチャップやウスターソースなどを使って甘めに仕上げます。お店で見かけるスパゲティミートソースはゆでた麺の上にもソースをかけるスタイルが一般的ですが、給食では麺とソースをしっかり混ぜて作ります。	540	23.5	699	29.7
24	金	(中)ぎょうざ ホイコーロー 麦ごはん ○ 牛乳 わかめスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 赤みそ 干しわかめ 豆腐 (中)ぎょうざ	しょうが にんにく キャベツ ピーマン 赤ピーマン えのきたけ にんじん	精米 麦 でんぶん ごま油 油	給食の麦ごはんは、精米に麦を10%入れた麦ごはんです。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をとるのに効果的です。	552	21.5	754	27.5
27	月	甘夏サラダ (ハヤシライス) (麦ごはん) ○ 牛乳 ハヤシライス	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん にんにく しめじ 甘夏みかん(缶) きゅうり キャベツ	精米 麦 ハヤシルー 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1つに、人の名前が由来とされた説があります。それは、医師の早矢仕(ハヤシ)さんが、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ンジュープを元にして、肉と野菜を煮込んだものをご飯にかけて提供したという説です。	590	18.4	760	22.4
28	火	オムレツ コールスローサラダ 黒糖パン ○ 牛乳 マカロニスープ	牛乳 オムレツ ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン	黒糖パン マカロニ 油 コールスロートレッシング	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。他にも熊本県産米粉を使った米粉パンもあります。風味豊かなパンを味わってください。	533	19.3	690	24.6
30	木	一食ゆかり 黒皮かぼちゃ のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 麦ごはん ○ 牛乳	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 南開あげ 干しわかめ みそ	黒皮かぼちゃ たまねぎ にんじん いんげん たまねぎ えのきたけ ねぎ 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しています。	531	19.3	682	23.7

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

☆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 577 21.8

中学校平均 746 27.0



※年度末に実際の給食回数に応じて精算・調整を行います。

