



令和8年度 8.9月 給食献立表

夏バテしている人はいませんか？夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好ききらいせずなんでも食べるようにしましょう。
夜は早めに寝てしっかり疲れを取り、早起き出来るといいですね。

八代市立八竜小学校
八代市立坂本中学校



日	曜	献立名	赤	緑	黄
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる
8/28	金	エッグカレーライス 牛乳 チップスサラダ	牛乳 大豆 うすら卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ コーン	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ポテトチップス
8/31	月	セルフ親子丼 牛乳 豆腐サラダ 焼きプリンタルト	牛乳 鶏肉 卵 豆腐	人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	米 麦 油 焼きプリンタルト でん粉
9/1	火	トマト入り牛丼 牛乳 春雨スープ いりことさつまいものかりんとう	牛乳 牛肉 ベーコン いりこ	玉ねぎ ねぎ 人参 小松菜 トマト しいたけ キャベツ	米 油 砂糖 黒砂糖 こんにゃく 春雨 さつまいも ごま油
2	水	いなり寿司 牛乳 冷やし中華 ベストサンド	牛乳 あぶらあげ ロースハム わかめ ベストサンド	きゅうり キャベツ もやし 人参	米 油 中華麺 ごま油
3	木	ミルクパン 牛乳 豚肉のマーマレード焼き ポトフ フルーツボンチ	牛乳 豚肉 鶏肉 肉だんご	玉ねぎ 人参 インゲン キャベツ マーマレード みかん パイン 黄桃	パン 油 ゼリー じゃがいも
4	金	麦ご飯 牛乳 ホキの黄金焼き ひじきの炒り煮 スタミナスープ	牛乳 ホキ あぶらあげ 豚肉 ひじき	コーン 人参 枝豆 玉ねぎ もやし にら	米 麦 油 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく ごま油 でん粉 小麦粉
7	月	麦ご飯 牛乳 揚げさばのおろし煮 切り干し大根のごま酢和え 根菜みそ汁	牛乳 さば 昆布 あぶらあげ 豆腐	大根 キャベツ 人参 ごぼう ねぎ	米 麦 油 砂糖 さつまいも ごま こんにゃく
8	火	カレーピラフ 牛乳 イタリアンサラダ ミネストローネ ー食チーズ（中のみ）	牛乳 鶏肉 チーズ ロースハム 大豆	玉ねぎ 人参 しめじ きゅうり コーン キャベツ トマト パセリ かぼちゃ	米 油 じゃがいも マカロニ
9	水	麦ご飯 牛乳 大根と鶏肉の煮物 いわしのカリカリフライ すまし汁	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 うすら卵 いわし	大根 人参 いんげん ねぎ えのきたけ キャベツ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく
10	木	食パン りんごジャム 牛乳 豚肉と野菜のバーベキューソース 野菜スープ	牛乳 豚肉 大豆 大福豆 金時豆	キャベツ 玉ねぎ 人参 スッキーニ もやし コーン 小松菜	パン 油 砂糖 りんごジャム
11	金	ハヤシライス 牛乳 ごぼうときくらげのサラダ トマトオムレツ（中のみ）	牛乳 牛肉 オムレツ	玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう きゅうり きくらげ	米 油 砂糖 ごま じゃがいも
14	月	麦ご飯 牛乳 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 豚肉 卵 豆腐	ごぼう たけのこ 人参 枝豆 キャベツ ねぎ しいたけ レモン 玉ねぎ	米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま でん粉
15	火	わかめご飯 牛乳 カレー肉じゃが マカロニサラダ	牛乳 わかめ 豚肉	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく マカロニ
16	水	鶏飯 牛乳 焼きししゃも ムース	牛乳 ししゃも ささみ 卵	しいたけ 人参 大根 ねぎ	米 麦 油 ムース
17	木	白ご飯 牛乳 大豆と豆腐のフライ レモン風味ツナサラダ さつまいものカレースープ	牛乳 大豆と豆腐のフライ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり 人参 レモン 玉ねぎ コーン パセリ	米 油 砂糖 さつまいも
18	金	麦ご飯 牛乳 水田ごぼうのごまみそだれ れんこんときゅうりの酢の物 しょうがスープ	牛乳 つくね わかめ ちくわ ふるさとくまさんデー	ねぎ きゅうり 人参 レンコン 玉ねぎ チンゲンサイ きくらげ コーン	米 麦 油 砂糖 ごま油 ごま
24	木	麦ご飯 牛乳 元氣が出るレバー ワンタンスープ きゅうりともやしのピリ辛	牛乳 鶏肝 肉だんご	にら 人参 玉ねぎ チンゲンサイ もやし きくらげ コーン ねぎ きゅうり	米 麦 油 砂糖 小麦粉 でん粉 ごま ワンタン ごま油
25	金	白ご飯 牛乳 さんまゆずみそ煮 雑煮 さといもサラダ	牛乳 さんま 鶏肉 かつお節	えのきたけ 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ コーン 枝豆 ゆかり	米 油 餅 ごま 里芋
28	月	麦ご飯 牛乳 千草焼き 五目煮豆 ゆかり和え	牛乳 厚揚げ 鶏肉 大豆 昆布 千草焼き	人参 ごぼう しいたけ いんげん ゆかり キャベツ もやし	米 麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも
29	火	白ご飯 牛乳 魚の香味だれ ひじきサラダ 豚汁	牛乳 ホキ ひじき ロースハム 厚揚げ 豚肉	ねぎ キャベツ 小松菜 人参 コーン かぼちゃ ねぎ スッキーニ なす 大根	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく
30	水	ミルクパン 牛乳 スパゲティミートソース 枝豆サラダ ぶどうゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ 人参 枝豆 きゅうり コーン	パン スパゲティ 油 砂糖 ゼリー

☆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、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。