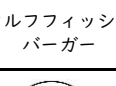


7月の給食こんだてひょう

令和8年(2026年)

松橋支援学校

日	曜	しゅしょく	牛乳	おかず	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの	ひとくちメモ	えいよう	
					血や肉や骨になる	熱やちからになる	体の調子をととのえる		エネルギー KCal	たんぱく しつ g
1	水	 麦ごはん		中華スープ ヤンニョムチキン チョレギサラダ	牛乳 ちくわ 鶏肉	米 麦 ごま油 でんぷん 油 砂糖 ごま	チンゲン菜 きくらげ たけのこ にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり	今日は韓国料理です。ヤンニョムとは韓国の甘辛い合わせ調味料のこと、チョレギとは浅漬けキムチのことです。	689	27.3
2	木	 食パン		トマトスープ ナゲット ポテトサラダ・りんごジャム	牛乳 ベーコン 鶏肉 ハム	パン じゃがいも マヨネーズ 小麦粉	玉ねぎ にんじん セロリ キャベツ パセリ トマト きゅうり コーン	トマトの生産量一位は熊本県です。夏のトマトではなく、寒い時期に収穫されるトマトをたくさん作っています。	619	20.9
3	金	 ハヤシライス		わかめスープ ひじきごまあえ	牛乳 豚肉 スキムミルク わかめ ひじき ツナ	米 オリーブ油 砂糖 ごま	玉ねぎ にんじん コーン にんにく トマト ねぎ キャベツ マッシュルーム	今日は「鉄分」たっぷりのひじきを使っています。鉄分は血液をつくる材料になります。	548	16.5
6	月	 麦ごはん		呉汁 鶏肉の塩麴焼き 金平ごぼう	牛乳 大豆 豆腐 みそ 鶏肉 だし (いりこ)	米 麦 ごま 油 砂糖 ごま油	にんじん だいこん ねぎ しょうが ごぼう いんげん	呉汁(ごじる)は大豆からできた「呉」を作って作ります。大豆を炊いて柔らかくしたあと、ミキサーで大豆を細かくし、呉を作ります。	602	32.9
7	火	 ちらし寿司		セタ汁 さばのごまみそ煮 セタゼリー	牛乳 竹輪 かにかま 卵 さば みそ だし (かつお節)	米 油 砂糖 そうめん	しいたけ ごぼう にんじん れんこん オクラ ねぎ	今日はセタ献立です。そうめんの天の川に、オクラとにんじんの星をちりばめています。ちらし寿司も手作りです。	631	23.6
8	水	 麦ごはん		ふわふわスープ ぎょうざ 冷やし中華サラダ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ ハム	米 麦 パン粉 スパゲティ ごま油 砂糖	にんじん 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	ふわふわスープを作るポイントは、溶き卵の中に、パン粉と粉チーズを入れることです。	643	22.6
9	木	 揚げパン		ポトフ 水田ごぼうのつくね	カミカミデー 牛乳 鶏肉 豚肉 ウインナー	パン じゃがいも バター	にんじん キャベツ 玉ねぎ しめじ パセリ	今日はカミカミデーです。水田ごぼうがゴロゴロ入ったつくねです。しっかりかんで食べましょう。	640	25.2
10	金	 麦ごはん		夏のっぺ コロッケ 白菜のごま和え	牛乳 豆腐 竹輪 だし (かつお節・昆布)	米 麦 こんにゃく でんぷん 油 砂糖 ごま	とうがん ごぼう にんじん かぼちゃ しいたけ はくさい	夏のっぺには「冬瓜」が使われています。冬瓜は夏に収穫され、冬まで保管することができる野菜です。	615	20.0
13	月	 麦ごはん		みそ汁 赤魚の煮つけ ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 あげ わかめ みそ 赤魚 ひじき だし (かつお節)	米 麦 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ こまつな だいこん いんげん	赤魚とは、鮮やかな赤い皮目の特徴の白身魚のことを言います。給食では、よく登場する魚です。	579	29.3
14	火	 ゆかりごはん		豆腐のすまし汁 豚じゃが ツナサラダ	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 天平 ツナ だし (かつお節)	米 じゃがいも しらたき 砂糖 ごま油 マヨネーズ	えのき ねぎ 玉ねぎ にんじん しいたけ いんげん キャベツ きゅうり	豚肉は「ビタミンB1」を多く含み、筋肉の疲れをとってくれる働きがあります。	598	25.2
15	水	 麦ごはん		タイピーエン なすと豚肉の炒め物 すいか・ごはんの友	ふるさとくまさんデー「すいか」 牛乳 豚肉 うずら卵 いか みそ	米 麦 油 春雨 さとう でんぷん	にんじん キャベツ すいか 玉ねぎ しょうが にんにく なす ピーマン きくらげ	今日はふるさとくまさんデーです。熊本県を代表する果物「すいか」の登場です。植木町が産地です。	593	23.3
16	木	 セルフフィッシュ バーガー		ホキフライ・ボイルキャベツ 一食タルタルソース 白菜のクリームスープ	牛乳 ベーコン 卵 白いんげん豆	パン 油 米 じゃがいも	キャベツ はくさい にんじん しめじ 玉ねぎ パセリ	今日はホキというお魚です。ホキは深海魚でニュージーランドなどの海でとれる1m以上あるお魚のことです。	626	25.2
17	金	 麦ごはん		夏野菜カレー チンゲン菜のスープ ブロッコリーソテー・ムース	牛乳 豚肉 スキムミルク だし (かつお節・昆布)	米 じゃがいも オリーブ油 バター	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん トマト ピーマン なす 枝豆 ブロッコリー	今日使った夏野菜はトマト・ピーマン・なす・枝豆。夏野菜は「カリウム」を多く含み、体を冷やす働きがあります。	670	23.7

★今月の給食回数は13回です。

7月のふるさとくまさんデーは
7月15日（水曜日）です。

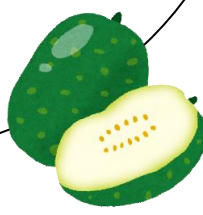
～すいか～

熊本県は
全国第1位の
生産量だよ！



～冬瓜ってなに？～

冬瓜（とうがん）は「冬の瓜」と書きますが、実は夏野菜のひとつです。夏に収穫しても冷暗所においておけば冬まで長持ちするので、この名前が付いたと言われています。冬瓜は90%以上は水分です。カリウムとビタミンCが多く含まれており、夏に熱くなった体を冷やしてくれる働きがあります。



水田ごぼう

「水田ごぼう」とは、稲刈後の水田を利用して育てられるごぼうのことです。このおいしい水田ごぼうを使って熊本県で水田ごぼうの製品をつくりました。今日はつくねの登場です！

