



太い字は
かみかみ
メニューです

令和2年9月 学校給食献立表

Aブロック

荒尾市立学校給食センター TEL63-0620

実施日	献立名	おもにエネルギーのもとになるもの(黄)	おもに体をつくるもとになるもの(赤)	おもに体の調子を整えるもとになるもの(緑)	エネルギー(kcal)(補助単位)	たんぱく質(g)	給食メニューメモ(メニューや食品の紹介)
1 火	食パン とり肉のトマトスープ とうふハンバーグ 牛乳 やさしいサラダ	食パン ジャがいも さとう 大豆油	牛乳 とり肉 とうふ ローズハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん パセリ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン にんにく	小 595 中 733	24.6 29.0	今日から9月です。まだまだ暑い日が続きますね。朝・昼・夜とバランスのとれた食事をきちんと食べていますか？しっかり食事をし、こまめに水分補給を行い、熱中症を予防し9月も元気に過ごしましょう。
2 水	乗入りませごはん 牛乳 つぼん汁 いか天ぷら じゃこと野菜のあえもの	こめ さとう くり 大豆油 こんにゃく 小麦粉 なたね油 さといも ごま ごま油	牛乳 とり肉 油あげ とうふ ちくわ いか ちりめん	しいたけ にんじん きぬさや ごぼう ねぎ キャベツ もやし	小 721 中 831	26.9 30.4	今日は、人吉・球磨地区でとれた葉をつかったませごはんです。7月の豪雨災害では、大きな被害を受けた地区の一つです。球磨産の葉と人吉地区の郷土料理であるつぼん汁です。ぜひ被災されたところの復興を願いながら食べてみてください。
3 木	小さめミルクパン 牛乳 うどん 味付けいなり ごぼうサラダ	ミルクパン うどん もち さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 天ぷら 油あげ チキンハム わかめ	にんじん ねぎ しめじ しいたけ ごぼう きくらげ キャベツ	小 628 中 774	21.5 25.9	今日の小さいおかずは、もちが入っていないです。いなりとは、油あげを甘辛く煮たものです。いなりをのせたらんは、きつねうどんと呼ばれます。今日は、ぜひうどんの上にいなりをのせて、セルフきつねうどんを作ってみてください。
4 金	ごはん 牛乳 わかめスープ ピピンパ ヨーグルト(直送)	こめ ごま さとう ごま油 大豆油	牛乳 とうふ ちくわ ぶた肉 わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ ねぎ もやし きくらげ たけのこ ほうれん草 にんにく しょうが	小 593 中 745	24.9 29.9	今日は、わかめについてお話しします。わかめは、海そうの一種で、食物せんいや鉄分、カルシウムなど成長期のお子さんにとっても大切な栄養をたくさん含んだ食材です。よく噛んで食べてくださいね。
7 月	麦ごはん 牛乳 お野菜つみれ汁 肉みそ 焼きのり	こめ むぎ 大豆油 さとう でんぶん	牛乳 魚肉 油あげ とうふ ぶた肉 赤みそ 焼きのり	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ きくらげ にら しょうが かぼちゃ ほうれん草	小 594 中 723	25.5 30.1	今日は、セルフのりまきです。焼きのりに麦ごはんや肉みそをはさんで食べてみてください。感染症予防のために給食時間にお友だちと話すことも少なくなっているかと思えます。ぜひオリジナルのセルフのりまきを楽しんで作ってみてください。
8 火	ピタパン 牛乳 ラビオリスープ 彩野菜のメンチカツ かみかみサラダ	ピタパン ジャがいも でんぶん 小麦粉 なたね油 パン粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶた肉 さきいか チキンハム	たまねぎ にんじん コーン きぬさや きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう えだまめ	小 616 中 771	21.9 26.8	今日は、ピタパンです。ピタパンは、エジプトなどで有名なパンです。真ん中に切れ目が入っています。2つに割るとポケットができます。そこにメンチカツやサラダをはさんで食べてみてください。
9 水	麦ごはん 牛乳 なめこのみそ汁 さんま生姜煮 まごわやさしい献立 ピーマンのじゃこあえ	こめ むぎ ジャがいも さとう ごま油 ごま	牛乳 とうふ 油あげ さんま 麦みそ ちりめん わかめ	なめこ たまねぎ にんじん ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ もやし しょうが	小 618 中 752	23.5 27.7	今日は、月に1回の「まごわやさしい」献立です。まごわやさしい食材は、豆・ごま・海そう・野菜・魚・きのこ・いもなどです。成長期のお子さんに必要なカルシウムや鉄分を多く含んでいます。苦手な人もがんばって食べてみましょう。
10 木	コッパンカット 牛乳 やきそば こんにゃくサラダ カットりんご	コッパン スパゲティ 大豆油 こんにゃく	牛乳 ぶた肉 いか ちくわ チキンハム 青のり	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ もやし りんご コーン アスパラガス	小 665 中 825	28.2 33.9	今日は、やきそばです。お店で食べるやきそばと違い給食では、少し薄味に作っています。コッパンにはさんで、セルフやきそばパンにして食べてみてください。
11 金	ごはん 牛乳 だんご汁 牛肉とれんこんの甘酢いため かぼちゃムース	こめ すいとん さといも さつまいも さとう しらたき 大豆油 かぼちゃムース	牛乳 とり肉 油あげ 麦みそ 牛肉 かつおぶし	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん きぬさや	小 768 中 899	24.2 27.5	これから旬をむかえる「かぼちゃ」を使ったムースです。かぼちゃには、カロテンとよばれる成分には、疲れをとったり、病後などから体を守るはたらきがあります。かぼちゃの甘みを味わって食べてみてください。
14 月	麦ごはん 牛乳 中華丼(具) 蒸しきょうざ パンパンジーサラダ	こめ むぎ ごま油 でんぶん 小麦粉	牛乳 ぶた肉 うずら卵 とりささみ	キャベツ たまねぎ にんじん ほうき たけのこ きぬさや きくらげ にんにく もやし きゅうり しょうが	小 581 中 751	20.7 25.6	今日は、麦ごはんに中華丼の具をのせて、中華丼を作ってください。具ものは、つついよく噛まずにのんでしまいがちですが、しっかりとよく噛み、味わって食べてくださいね。
15 火	食パン 牛乳 かぼちゃのクリーム煮 ツナサラダ マーシャルピーンズ	食パン 大豆油 ノンエッグマヨネーズ マーシャルピーンズ	牛乳 とり肉 豆乳 ツナ	たまねぎ にんじん かぼちゃ 白いんげん パセリ キャベツ えだまめ コーン	小 650 中 788	21.5 26.1	まぐろは、英語でツナ(tuna)といいます。まぐろには、体に良い油が含まれていて、血液をサラサラにしたり、脳のはたらきをよくしたりする効果があります。よく噛んで食べましょう。
16 水	麦ごはん 牛乳 いちよう葉汁 ぶた肉のキムチいため 冷凍パン	こめ むぎ さといも さとう 大豆油	牛乳 とり肉 すもめ 大豆 ぶた肉 厚あげ	えだまめ だいこん にんじん しめじ ねぎ ほうきキムチ たまねぎ にら パイン	小 615 中 740	25.0 29.2	毎月19日前後は、熊本県内の食材は、郷土料理を紹介する「ふるさとくまさんデー」です。今日は、上益城地区の郷土料理「いちよう葉汁」です。だいこんやにんじんをいちようの形に切り、大豆や枝豆を銀杏に見立てています。
17 木	ココアパン 牛乳 汁ビーフン あげたこ焼き アーモンドあえ	ココアパン ビーフン ごま油 なたね油 小麦粉 でんぶん アーモンド	牛乳 とり肉 たまご たこ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ ほうき きぬさや もやし ほうれん草	小 653 中 849	22.9 29.0	今日は、あげたこ焼きです。今年は、たくさんのお祭りや花火大会などが中止になってしまいましたね。ぜひみなさんに給食でお祭りの気分を味わってもらうために、たこ焼きをあげてみました。味わって食べてみてください。
18 金	ごはん 牛乳 さつまいも汁 さばみぞれ煮 ブロッコリーのごまあえ	こめ さつまいも こんにゃく さとう ごま でんぶん	牛乳 とり肉 厚あげ 麦みそ さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ブロッコリー 黄パプリカ だいこん	小 664 中 783	23.0 25.9	さつまいも汁は、「さつまいもの国」現在の鹿児島県で江戸時代から食べられている郷土料理の一つです。さつまいもやとり肉など具たくさんを食材が使われているため、栄養満点です。しっかりと食べて残暑を乗り切りたいですね。
23 水	麦ごはん 牛乳 もずくスープ いわしのかば焼き おかかあえ	こめ むぎ でんぶん なたね油 さとう ごま	牛乳 とうふ かまぼこ いわし かつおぶし もずく	えのきたけ にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし	小 611 中 712	23.6 25.8	いわしは、6月から10月に旬をむかえる魚です。いわしには、DHAとよばれる栄養が入っています。記憶力を高めたり、頭のはたらきをよくしたりする効果があります。カルシウムも入っているので、骨までよく噛んで食べてみてください。
24 木	丸パンカット 牛乳 春雨汁 チキン照焼パーティ ポイルキャベツ	丸パン はるさめ ごま油 さとう パン粉	牛乳 とり肉 わかめ	にんじん きくらげ キャベツ ねぎ もやし たまねぎ しいたけ	小 560 中 698	24.2 29.3	今日は、丸パンにチキン照焼パーティとポイルキャベツをはさんで、セルフバーガーをつくらせて食べてみてください。食べる前には、しっかりと手を洗い、清潔なハンカチで手をふいてください。
25 金	麦ごはん 牛乳 秋野菜カレー れんこんサラダ ばんかんゼリー	こめ むぎ ジャがいも さつまいも 黒さとう 大豆油 ごま ばんかんゼリー	牛乳 とり肉 ちくわ	にんじん たまねぎ えりんぎ りんご しょうが にんにく れんこん キャベツ トマト	小 663 中 790	17.5 20.0	今日は、秋野菜カレーです。秋野菜ということで、これから旬をむかえるさつまいもやエリンギがカレーに入っています。まだまだ暑い日が続きますが、苦手なものもしっかり食べて毎日を乗り切りたいですね。
28 月	麦ごはん 牛乳 親子丼(具) 大豆ととうふの変わり焼き もやしのごまあえ	こめ むぎ さとう 大豆油 ごま油 パン粉 でんぶん ごま なたね油	牛乳 とり肉 たまご とうふ 魚肉 大豆 あおさ	しいたけ たまねぎ にんじん ねぎ もやし キャベツ えだまめ	小 663 中 779	23.7 26.5	今日は、親子丼です。親子丼は、とり肉とたまごを使うことからこの名前が付けられました。ちなみに今日は、こんにゃくかつお節でしっかりとだしをとっています。ぜひ、だしのうまみを味わってください。
29 火	食パン 牛乳 オニオンスープ ニョッキのひき肉ソテー いちごジャム	食パン マカロニ ニョッキ ジャがいも いちごジャム	牛乳 ベーコン ぶた肉	たまねぎ にんじん パセリ にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース	小 550 中 675	19.7 24.0	ニョッキは、イタリアの食べ物で、パスタの仲間です。小麦粉とジャがいもを混ぜあわせて生地を作ります。丸い形に丸めてお湯でゆでたら出来上がります。ニョッキのひき肉ソテーをぜひ味わって食べてみてください。
30 水	麦ごはん 牛乳 けんちん汁 ぶた肉とキャベツのみそいため お月見だんご	こめ むぎ こんにゃく ごま さといも さとう 大豆油 お月見だんご	牛乳 とり肉 とうふ ぶた肉 赤みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	小 635 中 756	22.5 26.3	10月1日は、十五夜です。それに先がけて、今日は、十五夜特別献立です。十五夜は、満月のことを意味していて、今日は、1年で最も明るくきれいな月が見れるとされています。また、お月見は、神様に秋の収穫のお礼をする行事の一つになっています。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→