



太い字は
かみかみ
メニューです

令和2年10月 学校給食献立表

Bブロック

荒尾市立学校給食センター TEL63-0620



実施日	こんだて名		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) (追加ー)	たんぱく質 (g) (グラム)	給食一口メモ (メニューや食品の紹介)
1 木	麦ごはん 牛乳 お月見だんご	けんちん汁 ぶた肉とキャベツのみそ炒め お月見献立	米 むぎ こんにやく 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 黄パプリカ 赤パプリカ	小 635 中 756	22.5 26.3	今日は、十五夜です。それにちなんで十五夜特別献立にしています。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いわれています。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。
2 金	ごはん 牛乳 黒糖ピーンズ	白菜そぼろ汁 鮭塩焼き 高菜あえ	米 大豆油 でんぶん ごま油 ごま 黒糖	牛乳 とり肉 とうふ さけ ちりめん 大豆	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ しょうが もやし こまつな コーン たかな	小 610 中 717	32.2 35.9	鮭は赤い見た目から赤身魚と思われがちですが、実は白身魚です。鮭の赤色は天然色素のアスタキサンチンによるものです。酸化を予防してくれる作用があるのが特徴です。自や筋肉の疲れをとってくれる効果があります。
5 月	かぼちゃパン 牛乳 デザート梨の日	マカロニのクリーム煮 荒尾梨 ツナサラダ	かぼちゃパン マカロニ 大豆油 じゃがいも こんにやく さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 白いんげん豆 スキムミルク ツナ	たまねぎ マッシュルーム にんじん ほうれんそう えだまめ きゅうり 荒尾梨	小 628 中 776	23.3 27.5	今年もおいしい梨が実りました。90パーセントが水分ですが、体の疲れをやわらげてくれるアスパラギン酸やクエン酸が含まれています。荒尾の特産品である梨を味わって食べてください。
6 火	麦ごはん 牛乳	だんご汁 ぶた肉と厚あげの炒めもの	米 むぎ しくらめん さといも こんにやく でんぶん	牛乳 ちくわ 油あげ ぶた肉 厚あげ	にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ きぬさや しょうが	小 590 中 714	23.5 27.1	だんご汁は、小麦粉を練ってちぎった平らな団子またはめん状の具が名前の由来といわれています。貧しい人々が米を節約するために代用したといわれる料理です。
7 水	食パン 牛乳 ブルーベリージャム	とり肉と野菜のスープ ウインナーのケチャップ煮 10/10目の愛護デー	食パン じゃがいも さとう 大豆油 でんぶん ブルーベリージャム	牛乳 とり肉	たまねぎ にんじん アスパラガス もやし 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ トマト	小 580 中 707	22.7 27.6	今日は目の愛護デーです。給食も目によい食べ物を取り入れました。アントシアニンを多く含むブルーベリー、ビタミンAを多く含むにんじん(緑黄色野菜)です。目の健康を保つために食べてほしい食べ物です。
8 木	麦ごはん 牛乳 小1こ 中2こ	春雨スープ コーンシューマイ パンサンスー風サラダ	米 むぎ 春雨 しらたき さとう ごま油 ごま パン粉 でんぶん 小麦粉	牛乳 とり肉 ちくわ 魚肉 とうふ ロースハム	たまねぎ なら にんにく しいたけ にんじん はくさい コーン もやし きゅうり	小 588 中 754	19.1 23.1	とうもろこしは、メキシコやアメリカを中心に作られている野菜です。16世紀ごろポルトガル人によって長崎に伝えられたといわれています。栄養価が高く主食がわりになる野菜です。
9 金	ごはん 牛乳	豚汁 具だくさんたまご焼き ひじきの三色炒め	米 こんにやく さといも アーモンド ごま 大豆油 さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ たまご とり肉 チーズ 麦みそ ひじき	だいこん にんじん しょうが ごぼう えのき ねぎ たまねぎ ほうれんそう しいたけ コーン	小 668 中 786	25.4 28.5	牛乳には、日本人に不足しがちなカルシウムをはじめ、質の良いたんぱく質や脂質、糖質、ビタミンなどが含まれています。骨や歯をつくるもとになり、成長期に欠かせない栄養素の一つです。
13 火	麦ごはん 牛乳	きのこたっぷりみそ汁 いわしみぞれ煮 たくあんのごまあえ	米 むぎ じゃがいも さとう でんぶん ごま油 ごま	牛乳 わかめ 油あげ 麦みそ いわし	たまねぎ にんじん しめじ しいたけ えのき ねぎ だいこん もやし きゅうり	小 589 中 717	24.0 27.9	きのこには豊富な食物せんいのほか、うま味成分(グルタミン酸)や香り成分が含まれています。干すとこれらの成分が増えるため、干しいたけはだしとしても料理に欠かせません。
14 水	コッパパン 牛乳 みかんジャム	ミートボールシチュー かみかみサラダ	コッパパン 大豆油 さとう じゃがいも みかんジャム ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 ひよこ豆 生クリーム いか チキンハム	たまねぎ にんじん にんにく しょうが マッシュルーム グリーンピース トマト きゅうり キャベツ ごぼう きくらげ	小 691 中 937	23.6 28.4	かみかみサラダに入っている「きくらげ」はおなかの調子を整える食物せんいとカルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDが多く含まれています。見た目は地味ですが、頼りになる食べ物(きのこ)です。
15 木	麦ごはん 牛乳 さつまいも	コーンと卵のスープ チンジャオロースー さつまいも	米 むぎ でんぶん こんにやく さとう ごま油 さつまいも	牛乳 たまご ロースハム 牛肉	たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく たけのこ 青ピーマン	小 648 中 775	23.2 27.1	熊本県産牛(赤牛)メニュー 今日は、「新型コロナウイルスの影響で消費量が減ってしまった県産牛を給食に取り入れて応援しよう!」という取り組みで「熊本の赤牛」をメニューに使用しました。ほどよい脂と赤身のうま味がつまっています。
16 金	ごはん 牛乳 小1こ 中2こ	魚そうめん汁 れんこんつくね ごま酢あえ	米 でんぶん さとう ごま パン粉 なたね油	牛乳 魚肉 わかめ とうふ とり肉	たまねぎ だいこん にんじん えのき れんこん もやし キャベツ	小 547 中 700	20.8 26.5	れんこんは、土の中のくきの部分を食べる野菜です。輪切りにすると穴がいっぱいあります。この穴は地上の葉っぱとつながっていて地下のくきに空気を送り込んでいます。
19 月	小さなミルクパン 牛乳 小1杯 中2杯	ちゃんぽんうどん いわしかりかりフライ おかかあえ	ミルクパン うどんめん さとう 大豆油 なたね油 米粉 じゃがいも でんぶん	牛乳 ぶた肉 いわし かつおぶし	にんじん たまねぎ はくさい きくらげ もやし ねぎ きゅうり キャベツ	小 547 中 740	23.9 31.0	うどんは日本の代表的なめんのひとつで、小麦粉栽培の盛んな地域を中心に郷土料理として古くから食べられています。消化がよくすばやくエネルギー補給ができるので運動前や集中力の必要なときの食事にも適しています。
20 火	さつまいもごはん 牛乳 ふるさとくまさんデー (人吉・球磨)	つぼん汁 さんま梅煮 野菜のドレッシングあえ	米 さつまいも 黒ごま こんにやく さといも ごま さとう でんぶん	牛乳 とり肉 油あげ とうふ さんま	にんじん しいたけ ごぼう だいこん えのき ねぎ 梅肉 キャベツ フロccoliー コーン	小 677 中 795	24.6 27.7	今月のふるさとくまさんデーは「人吉・球磨地域」です。郷土料理には、お祝い事で食べられるつぼん汁があります。特産品として、くり・もも・なし・きゅうりが作られ、あゆがとられています。
21 水	丸パン(カット) 牛乳	野菜スープ ハンバーグきのこソース マヨネーズあえ	丸パン じゃがいも さとう 大豆油 アーモンド パン粉 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン ひよこ豆 牛肉 ぶた肉 ツナ	たまねぎ にんじん フロccoliー しめじ トマト しょうが にんにく きゅうり キャベツ えだまめ	小 645 中 809	27.3 34.2	ひよこ豆は、ひよこのくちばしに似たでっぱりがあるのが特徴です。インドで多く作られています。ほくほくとした菓のような食感で質の良いたんぱく質と多くの食物せんいを含んでいます。
22 木	麦ごはん 牛乳	かきたま汁 ぶた肉ともやしのみそ炒め	米 むぎ でんぶん さとう すりごま ごま油	牛乳 とり肉 魚肉 わかめ たまご ぶた肉 赤みそ	にんじん えのき しいたけ ねぎ しょうが もやし たまねぎ 青ピーマン 黄パプリカ 赤パプリカ	小 587 中 705	27.0 31.3	たまごは「完全栄養食品」と呼ばれるほどたんぱく質・脂質・ビタミン類・鉄などたくさんの栄養成分が含まれています。卵黄に含まれるレシチンには記憶力を高める効果があります。
23 金	麦ごはん 牛乳 一食アーモンド	チキンカレー ひじきマリネサラダ 一食アーモンド	米 むぎ 大豆油 じゃがいも さとう アーモンド	牛乳 とり肉 白いんげん豆 ひじき チキンハム	たまねぎ にんじん えだまめ かぼちゃ にんにく しょうが りんご コーン キャベツ アスパラガス	小 670 中 804	21.7 25.6	ひじきは海そうのなかまでです。海の中にさしこむ太陽の光を受けながら、海水の中にとけこんでいる栄養分を吸収して育ちます。今日はサラダの中に入っています。よくかんで食べましょう。
26 月	食パン 牛乳	ポークピーンズ ほうれんそうオムレツ アスパラとツナのサラダ	食パン じゃがいも 大豆油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えだまめ マッシュルーム トマト コーン ほうれんそう キャベツ アスパラガス	小 607 中 766	26.5 32.9	オムレツは、スペインの王様が田舎を散歩中おながすがいて、近くの家の人にたまごで手早く作ってもらったのが始まりといわれています。スペイン語で「なんて手早いのだ。」と驚いた言葉が語源となっています。
27 火	麦ごはん 牛乳 まごわやさしい献立	じゃがいものみそ汁 いわしとお肉のハンバーグ なし酢あえ	米 むぎ じゃがいも ごま さとう でんぶん パン粉	牛乳 わかめ 油あげ 麦みそ いわし ぶた肉 とり肉 ひじき	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし きゅうり	小 602 中 715	22.8 25.7	今日は、しょうぶな体を作るために必要な栄養素が詰まっている「まごわやさしい献立」です。みそ、ごま、わかめ、やさしい、いわし、しいたけ、じゃがいもが入っています。見つけてみてくださいね。
28 水	ココアパン 牛乳 かぼちゃプリン	白菜ときのこのスープ いか入りピーンズサラダ 10/31ハロウィン	ココアパン じゃがいも ごま油 さとう かぼちゃプリン	牛乳 ベーコン 大豆 いか	にんじん はくさい たまねぎ マッシュルーム きぬさや しめじ えだまめ きゅうり コーン	小 579 中 708	23.8 28.6	今日はココアパンです。ココアはカカオという植物の実から作られます。お菓子の材料としてよく使われます。甘い香りとともに血液を作る鉄分、おなかの調子を整える食物せんいもたくさん含まれています。
29 木	麦ごはん 牛乳 小1杯 中2杯	たぬき汁 ししゃも職の香フライ キャベツのこんぶあえ	米 むぎ こんにやく さといも さとう でんぶん なたね油 小麦粉 パン粉	牛乳 魚肉 油あげ こんぶ ししゃも あおさ	にんじん しいたけ ねぎ しょうが キャベツ	小 557 中 725	21.3 27.1	たぬき汁は、精進料理のひとつで、別名「むじな汁」といわれています。お肉を食べることを禁止されたお坊さんが、たぬきの肉の食感に似ていた「こんにやく」を使って食べたのがはじまりです。
30 金	ごはん 牛乳 一食いこ	もずくのお吸いもの 厚あげのそぼろ煮	米 大豆油 さとう じゃがいも でんぶん	牛乳 もずく とうふ 魚肉 ぶた肉 とり肉 大豆 厚あげ かたくいわし	にんじん えのき ねぎ しょうが たまねぎ グリーンピース	小 608 中 752	26.3 31.8	大豆は、日本で昔から食べられている伝統的な食べ物です。日本型食生活を支える食べ物の一つです。たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルを多く含む「畑の肉」ともいわれています。

* 物質購入の都合で、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。→→→