



太い字は
かみかみ
メニューです

令和3年7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	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) (和加リー)	たんぱく質 (g) (グラム)	給 食 - 口 メ モ (メニューや食品の紹介)
1 木	コッペパンカット コーンクリームスープ 牛乳 タコスミート 青りんごゼリー	コッペパン じゃがいも 青りんごゼリー でんぷん	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 ぶた肉 とり肉 大豆	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく しょうが トマト えだまめ	小 675 中 834	25.3 31.2	タコスはメキシコの料理です。メキシコの人々はトルティーヤといわれるトウモロコシの粉で作ったうす焼きのパンにはさみます。今日はコッペパンにはさんで食べましょう。
2 金	麦ごはん 夏野菜カレー 牛乳 フルーツミックス	米 大豆油 麦 じゃがいも ゼリー	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん えだまめ 黄桃 なす かぼちゃ ピーマン しょうが にんにく りんご みかん パイナップル	小 645 中 783	18.8 22.1	なす・かぼちゃ・ピーマン・えだまめは夏が旬の野菜です。夏に元気な野菜は、地面から上へ上へと伸びる野菜です。なすのように実のなるものが多く、いろどり鮮やかです。
5 月	麦ごはん こ汁 牛乳 いわし梅煮 ひじきのり佃煮 ごまあえ	米 むぎさとう じゃがいも ごま	牛乳 油あげ わかめ とうふ 大豆 いわし みそ ひじきのり佃煮	だいこん きゅうり にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	小 636 中 769	27.0 31.6	「まごわやさしい」とは、昔から体に良いとされてきた食べ物の頭文字をつなげた言葉です。どの食品がそれか探してみましょう。白ごろの食事でとれない食品が多いです。
6 火	パンパン 中華煮 牛乳 揚げぎょうざ もやし中華あえ	パンパン なたね油 でんぷん ごま油 ごま 小麦粉 さとう	牛乳 赤みそ ぶた肉 がんもどき	しょうが ほうれん草 もやし にんじん きくらげ にんにく たけのこ きぬさや たまねぎ	小 587 中 796	23.1 29.1	今日は中華の献立です。中華料理は、海のものや山のものなど、たくさんの食品を材料にして作られます。強い火力で調理するので、中華料理は「火の料理」ともいわれます。
7 水	石炭ざくざく豆ごはん たなばた汁 牛乳 れんこんサラダ 世界遺産登録6周年記念献立 型抜きチーズ	米 黒米 大豆油 さとう ごま ふ	牛乳 とうふ チーズ わかめ 油あげ ひじき わかめ とり肉 魚 そうめん 黒豆	きゅうり キャベツ にんじん れんこん ごぼう オクラ	小 595 中 783	25.2 29.3	たなばた献立です。また万田坑世界遺産登録6周年を記念した「石炭ざくざく豆ごはん」です。お米に黒米を混ぜて炊き、具に石炭に見立てた黒豆とひじきを混ぜました。
8 木	食パン えだまめのクリームスープ 牛乳 星型ハンバーグ いちごジャム こんにやくサラダ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 バター こんにやく 大豆油	牛乳 赤みそ とり肉 チキンハム	たまねぎ にんじん コーン キャベツ えだまめ	小 667 中 833	26.5 33.4	たなばたの季節なので、星型ハンバーグを献立に入れました。おり姫とひこ星が一年に一度だけ出会う日が、たなばたの夜です。美しい天の川を見上げてみませんか？
9 金	麦ごはん ハッシュドビーフ 牛乳 ツナじゃがソテー	米 むぎ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	牛乳 とうふ 赤みそ 生クリーム ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく エリンギ グリーンピース しょうが マッシュルーム トマト コーン しめじ	小 698 中 850	21.5 25.7	ツナじゃがソテーは、じゃがいもがおいしくいただける献立です。いも類は、私たちの食事で不足している食品です。給食でも、つとめて取り入れるようにしています。
12 月	麦ごはん 肉じゃが 牛乳 さわら西京焼き ごまきゅうり	米 さとう むぎ じゃがいも こんにやく ごま	牛乳 あつあげ ぶた肉 みそ さわら	たまねぎ にんじん しいたけ きぬさや きゅうり しょうが	小 641 中 758	28.4 31.6	さわら西京焼きは、みりんやさとうを混ぜたみそたれに、さわらの切り身を漬けて焼いてあります。さわらは、体長90cmくらいの白身の魚です。
13 火	食パン ミートスパゲティ 牛乳 かみんごサラダ みかんジャム	食パン スパゲティめん ノンエッグマヨネーズ みかんジャム さとう ごま	牛乳 ぶた肉 チキンハム さきいか	トマト たまねぎ グリーンピース にんにく マッシュルーム キャベツ ごぼう なす きゅうり きくらげ にんじん しょうが	小 622 中 768	25.0 30.6	かみんごサラダは、ごぼう・きゅうり・きくらげ・さきいかなど、よくかんで食べる食品が入っています。かむことを意識して食べると、よく味わえ満足感も違いますよ。
14 水	たこ飯 すまし汁 牛乳 県産真ダイイそペフライ ふるさとくまんデー(天草) ごますあえ	米 さとう ごま でんぷん なたね油	牛乳 たこ 油あげ 青のり とうふ わかめ とり肉 真ダイ	にんじん えだまめ ごぼう ねぎ キャベツ たけのこ きゅうり	小 614 中 742	28.0 33.5	ふるさとくまんデーで、天草地域の献立です。真ダイは、天草の海で育ったものを熊本県漁業協同組合さんが無償で提供くださったものです。感謝していただきます。
15 木	かぼちゃパン タイピーエン 牛乳 ジャーマンポテト アーモンドフィッシュ	米粉入りかぼちゃパン 大豆油 アーモンド ごま油 緑豆春雨 じゃがいも	牛乳 いりこ ぶた肉 ベーコン かまぼこ うすら卵	かぼちゃ きくらげ たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ パセリ チンゲン菜 たけのこ しょうが	小 609 中 760	24.2 28.7	かぼちゃパンは、県産の米粉が10%と、県産小麦粉が9%入っています。地域の食材をできるだけ取り入れるように、学校給食の食材は工夫と努力をしています。
16 金	ごはん マーボー豆腐 牛乳 バンサンスー 黒糖ピーンズ	米 黒糖 緑豆春雨 でんぷん ごま油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ 赤みそ ボンレスハム 大豆	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ きくらげ	小 638 中 769	22.5 25.9	マーボー豆腐は、コチジャンやテンメンジャンや赤みそなど、いろんな調味料を合わせて作っています。にんにくやしょうがなどの香味野菜もおいしさを引き立てます。
19 月	ゆかりごはん お野菜つみれ汁 牛乳 にんにくの芽のいためもの ばんかんゼリー	米 大豆油 ごま でんぷん ばんかんゼリー	牛乳 魚肉 とうふ ぶた肉	にんじん しそ ねぎ しょうが えのきたけ たけのこ ごぼう たまねぎ にんにく の芽 しそ	小 597 中 714	23.3 27.6	県産のばんかん果汁を使ったばんかんゼリーです。ばんかんは夏に収穫されるみかんです。みかんは冬の果物ですが、収穫時期が遅いということで「晩柑」と書きます。
20 火	ミルクパン ポークピーンズ 牛乳 スコッチエッグ サラ玉ドレッシングあえ	ミルクパン じゃがいも でんぷん ごま	牛乳 ツナ ぶた肉 大豆 たまご	たまねぎ にんじん トマト えだまめ にんにく キャベツ きゅうり しょうが	小 642 中 839	28.5 35.3	芦北地域で収穫された辛みが少なく甘みたっぷりの「サラ玉ちゃん」を使用したドレッシングのあえものです。野菜をしっかりと食べて、暑い夏を健康に過ごしましょう。

* 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。→→→