



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

B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) (和加列)	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 かきたま汁 牛乳 さばみぞれ煮 切干大根のマヨネーズあえ	米 むぎでんぶん さとう ノンエッグマヨネーズ	牛乳 とり肉 魚肉 たまご わかめ さば ツナ	しいたけ にんじん えのきたけ ねぎ だいこん キャベツ コーン きゅうり かぼす果汁	小 678 中 788	27.4 30.6	切干大根は、日光に当てて干すことにより、栄養価が増し、生の大根よりカルシウム、ビタミンB1、B2、鉄分が多くなっています。
	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 パイン	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	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 でんぶん 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。
	麦ごはん ご汁 まごわやさしい献立 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。どの食品がそれが探してみましよう。日ごろの食事でとれない食品が多いです。
7 水	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 こんにゃくサラダ	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 バター こんにゃく 大豆油	牛乳 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	たなばた献立で、星型のハンバーグです。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？
	石炭ざくざく豆ごはん たなばた汁 牛乳 れんこんサラダ 型抜きチーズ 世界遺産登録6周年記念献立	米 黒米 大豆油 さとう ごま い	牛乳 とうふ チーズ ちくわ 油あげ ひじき わかめ い 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	たなばたのお汁です。また万葉集に登場する「石炭ざくざく豆ごはん」です。お米に黒米を混ぜて炊き、真に石炭に見立てた黒豆とひじきを混ぜました。
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 牛肉 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。
	食パン ミートスパゲティ 牛乳 かみんこサラダ 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	かみんこサラダは、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。
13 火	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 こんにゃく 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。
	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 とうもろこし	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。
15 木	たご飯 すまし汁 牛乳 県産真ダイいそペフライ ふるさとくまさんデー(天華) ごますあえ	米 さとう ごま でんぶん 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	ふるさとくまさんデーで、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。
	ごはん マーボーとうふ 牛乳 シューマイ 三色ナムル	米 小麦粉 でんぶん 緑豆春雨 ごま油 ごま さとう	牛乳 ぶた肉 とうふ 赤みそ とり肉	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 もやし	小 669 中 841	24.2 29.8	マーボーとうふは、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	ミルクパン ポークビーンズ 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 でんぶん 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。野菜をしっかり食べて、暑い夏を健康に過ごしましょう。
	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 でんぶん 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。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。