



木い字は
かみかみメニューです。

令和6年10月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	エネルギーたんぱく質		給食一言メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳 おかず				たんぱく質	糖質	
1	火	コッペパン	牛乳 かぼちゃ豆乳スープ チキンナゲット れんごんのドレッシング和え	パン ジャがいも	牛乳 ベーコン ひよこ豆 豆乳 白いんげん チキンナゲット	たまねぎ 人参 かぼちゃ れんこん きゅうり きくらげ	606 20.0	783 25.8	かぼちゃは色の濃い「緑黄色野菜」です。のどや鼻の粘膜を強く、かぜなどの菌が体に入ってくるのを防ぐ働きがあります。季節の変わり目にも体を整えて元気に過ごしましょう。
2	水	麦ごはん まごわさしい飯立	牛乳 いちじく果汁 厚焼きたまご くさわかめのみそひら	米 麦 里芋 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 厚焼きたまご てんぷら	人参 大根 しいたけ 枝豆 れんこん くさわかめ	636 24.8	768 28.4	いちじく果汁には、いちじく切りにした野菜とぎんなんに見立てた豆を入れました。秋になると、だんだんいちじくの葉がきれいな黄色に変化していきます。秋を感じながら食べてください。
3	木	ぶちまるごはん	牛乳 そばろ煮 いわしのカリカリフライ 海菜の和え物	米 麦 油 じゃがいも こんにやく 片栗粉 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ いわしのカリカリフライ	たまねぎ 人参 しいたけ グリーンピース 海菜 しょうが キャベツ きゅうり	619 21.5	828 27.7	ぶちまるごはんに麦は精米産産の小麦です。小麦には多くの食物繊維が含まれています。小麦本来の丸い形で、ぶちまるとした食感が楽しめます。
4	金	ミルクパン	牛乳 五白香鍋スープ 花野菜ソテー りんご	パン 油 香鍋 ごま	牛乳 豚肉 かまぼこ ベーコン	たまねぎ 人参 きくらげ ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン カリフラワー りんご にんにく	577 23.1	728 28.1	「1日1個のりんごは医者いらず」という西洋のことわざがあります。りんごは医者を選ばせるほど栄養があって、健康にいいという意味です。
7	月	麦ごはん	牛乳 白玉汁 豆腐の田楽風 じゃこ野菜の和えもの	米 麦 白玉餅 油 砂糖 ごま 片栗粉	牛乳 鶏肉 豚肉 ちりめん 豆腐 赤みそ	人参 大根 しめじ ごぼう ねぎ たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	618 21.0	802 25.6	白玉汁は煮干しでとった出汁の平に、鶏肉や野菜、しめじなどを入れています。白玉餅はのどに詰まらないように、しっかりとかんで食べましょう。
8	火	小かぼちゃパン 中:きなこ揚げパン	牛乳 ホークビーンズ コーンサラダ 1食1日に	パン 黒砂糖 砂糖 油 ジャがいも	きな粉 牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 1食いりこ	たまねぎ 人参 玉ねぎ 枝豆 トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが	617 24.3	708 27.3	「畑の肉」といわれるほどたんぱく質の多い大豆ですがその質も高く、卵や牛乳と並ぶ100点満点のスコアです。ホークビーンズに入れているのでしっかりと食べてください。
9	水	麦ごはん	牛乳 肉じゃが さば照り焼き 切干大根のマヨネーズ和え	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにやく ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ さば照り焼き ツナ	たまねぎ 人参 しいたけ グリーンピース 切干大根 キャベツ きゅうり しょうが	687 24.8	863 30.2	中学校区6年生英語授業コラボ献立「中央小」さばにはDHA(ドコサヘキサエン酸)が多く含まれています。DHAは脳や神経の発育に必要な成分で、脳を活性化させる栄養素です。
10	木	ぶちまるごはん	牛乳 ラビオリスープ 鉄人ドライカレー ブルーベリーゼリー	米 麦 ラビオリ 油 パン粉 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 大豆	たまねぎ 人参 しめじ キャベツ 玉ねぎ ひじき レーズン ほうれん草 にんにく しょうが	670 23.2	821 27.2	10月10日は「自の愛護デー」です。今日の献立には自を元気にする働きをもつにんじんやほうれん草、ブルーベリーなどを取り入れています。自よよい栄養をとって、自を大切にしていきたいです。
11	金	麦ごはん	牛乳 さつま汁 あじのさんが焼き 磯香和え	米 麦 こんにやく さつまいも 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ あじのさんが焼き かつお節 のり	人参 大根 ごぼう ねぎ もやし キャベツ	583 20.7	744 25.9	さつま汁は鶏肉を使った具だくさんのみそ汁のことで、鹿児島県で食べられたのが始まりといわれています。今日は人参や大根、ごぼう、こんにやく、豆腐、さつまいもを入れています。
15	火	小:きなこ揚げパン 中:人参パン	牛乳 スパゲティナポリタン こんにやくサラダ	パン 砂糖 油 スパゲティ こんにやく	牛乳 ウィナー ツナ きな粉	たまねぎ 人参 マッシュルーム トマト ピーマン にんにく きゅうり 枝豆 コーン	586 21.3	731 26.1	中学校区6年生英語授業コラボ献立「平井小」ナポリタンは日本で生まれた料理で、トマトやキャベツで味をつけています。今回はウィナーや玉ねぎ、ピーマンなどの具を入れました。
16	水	麦ごはん	牛乳 中華煮 肥後シューマイ ブロッコリーの中華和え	米 麦 油 でんぷん 黒砂糖 砂糖 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ ちりめん 肥後シューマイ	たまねぎ 人参 たけのこ もやし きくらげ キャベツ きぬさや ブロッコリー にんにく しょうが	563 21.1	745 26.1	肥後シューマイは、八代市東郷町でとれたしょうが、豚肉、玉ねぎ、にんじんなどが入っています。給食センターではスチームコンベクションオープンという機械で蒸し上げました。
17	木	文案飯 ふるさとまん(中央小)	牛乳 さといものみそ汁 さんまのおかか煮 ごぼうサラダ	米 油 砂糖 里芋 ごま ノンエッグマヨネーズ	大豆 油揚げ 牛乳 豆腐 さんまのおかか煮 ちりめん みそ わかめ	人参 しいたけ 山菜水煮 たまねぎ ねぎ きゅうり ごぼう	580 19.6	692 23.0	「文案飯」は、上益城郡山都町に伝わる「薄和文案」というお芝居から名づけたお飯です。山菜やしいたけが入っていて、暑い夏でおいしくいただけます。
18	金	コッペパン	牛乳 ビーンズスープ ハンバーグきのこソース イタリアンサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ウィナー ミックスビーンズ ハンバーグ	たまねぎ 人参 枝豆 しめじ えのき 玉ねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんにく	566 23.3	725 29.8	きのこを漢字では「木の子」と書きます。木の根や樹皮が多く積もったところに生えることから「木の子ども」という意味で木の子といわれるようになりました。
21	月	麦ごはん	牛乳 マーボー豆腐 香巻き ナムル	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 香巻き みそ	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ きゅうり もやし しょうが にんにく	677 22.2	874 26.5	中学校区6年生英語授業コラボ献立「中央小」マーボー豆腐はトウバンジャンやコチュジャン、テンメンジャン、赤みそなどの調味料で味付けをしています。ご飯がよく進む、給食の人気メニューです。
22	火	スライス丸パン	牛乳 ミネストローネ チキンパティ グリーンサラダ	パン 砂糖 マカロニ 油	牛乳 豚肉 大豆 チキンパティ	たまねぎ 人参 かぼちゃ トマト こまつな キャベツ きゅうり コーン	595 26.5	737 32.1	今日は丸パンに切り込みを入れています。チキンパティやグリーンサラダを食べて食べてと食べてください。
23	水	ぶちまるごはん	牛乳 みそだご汁 肉信田 昆布和え	米 麦 里芋 だご ごま	牛乳 竹輪 肉信田 みそ 昆布	人参 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ もやし きゅうり	663 20.5	803 23.2	今日のだご汁はみそ味に仕上げました。また、だごには、熊本県産の小豆粉を使用しただごを入れています。よくかんで食べてください。
24	木	麦ごはん	牛乳 かきたま汁 ぶりの照り焼き れんごんのごま和え	米 麦 じゃがいも 片栗粉 れんこん ごま	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 卵 ぶり照り焼き	たまねぎ 人参 しいたけ ねぎ キャベツ れんこん	592 21.4	780 26.9	かきたま汁には卵を入れています。卵がらわらわらに仕上がるように、給食センターでは片栗粉を入れた後に、卵をやさしく少しづつ量に入れて仕上げています。
25	金	麦ごはん	牛乳 たぬき汁 いわし甘燗煮 きゅうりとわかめの酢の物	米 麦 こんにやく じゃがいも ごま	牛乳 油揚げ てんぷら いわしの甘燗煮 わかめ	人参 大根 えのきたけ ねぎ きゅうり しょうが	571 21.4	718 25.9	たぬき汁は精進料理のひとつでこんにやくやわかめを入れたみそ汁のことで、こんにやくはたぬきの肉に見立てています。いわしの甘燗煮は高い圧をかけて作ってあるため骨まで柔らかく食べることができます。
28	月	麦ごはん	牛乳 野菜カレー ささみサラダ みかん果汁	米 麦 油 ジャがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 鶏肉	たまねぎ トマト 人参 しょうが にんにく かぼちゃ りんごピューレ キャベツ きゅうり みかん果汁	624 18.0	763 21.0	中学校区6年生英語授業コラボ献立「緑ヶ丘小」みかん果汁(ジュース)は、令和4年に続く100入りのみかんジュースとして全て初めて学校給食に導入されました。今でも熊本県産と鹿児島県産年間100万本以上が収穫されているそうです。
29	火	コッペパン	牛乳 コーンポタージュ キャベツのミンチカツ 人参サラダ	パン 油 じゃがいも ごま	牛乳 キャベツのメンチカツ 鶏肉 ちりめん	たまねぎ 人参 しめじ コーン きゅうり パセリ	604 23.9	763 30.1	人参は英語で「キャロット」といいます。栄養素の「カロテン」は「キャロット」が語源となっていて、人参は野菜の中でも特にカロテンが多く含まれています。カロテンは自よよい栄養素です。
30	水	ぶちまるごはん	牛乳 筑前煮 焼きししゃも もやしのごま和え	米 麦 油 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ ししゃも	人参 ごぼう れんこん しいたけ きぬさや もやし キャベツ	576 21.5	743 28.2	ししゃもは骨がやわらかいので、頭から骨まで丸ごと食べられます。丈夫な骨や歯を作る働きがたくさん入っていますので、苦手な人も挑戦して食べてください。
31	木	麦ごはん	牛乳 じゃがいものみそ汁 ホキの天玉揚げ 枝豆のサラダ	米 麦 じゃがいも 油 ごま	牛乳 油揚げ ホキの天玉揚げ みそ わかめ	たまねぎ 人参 しめじ わかめ ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	627 22.3	787 26.6	中学校区6年生英語授業コラボ献立「中央小」ホキはニュージーランドやオーストラリアにいる魚です。衣の天玉のサクサク食感や箸ののり風味がおいしいですよ。

※物資購入等の都合で、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。→→→