

令和3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) (初加一)	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	水 麦ごはん 春雨とわかめのスープ ブルコギ 手巻き寿司	こめ 小麦 春雨 さとう ごま油 ごま てんぷん	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ わかめ ふた肉 赤みそ	たまねぎ にんじん えのき ねぎ しょうが にんにく ピーマン たら 赤パプリカ 黄パプリカ りんごピューレ	小 580 中 710	23.7 27.9	みなさん、夏休み中は元気になっていましたか？いよいよ給食がはじまります。食べる時のマナーや約束などをきちんと守り、しっかりと食べて元気にすごしましょう。
2	木 パン とうがんのスープ 大豆とうふのかわい焼き じゃがいものせん切りサラダ	パン じゃがいも なたね油 ごま 米粉 パン粉	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 だいず とうふ 魚肉 チキンハム あおさ	たまねぎ にんじん とうが キャベツ パセリ えだまめ	小 592 中 714	27.1 31.9	「とうがん」は、夏に収穫したものが冬まで保存することができることから、この名前がつけました。95%が水分でできていて、食品から水分を補給するためにはもってこいなんですよ。
3	金 ごはん かぼちゃのみそ汁 さんましょうがが煮 おかかあえ	こめ 小麦 さとう てんぷん さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ わかめ 小麦みそ さんま あぶらあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ ねぎ フロッコリー しょうが 黄パプリカ 赤パプリカ きゅうり	小 630 中 753	22.7 26.4	みそは、夏または米こうじに蒸した大豆、塩、水を混ぜて発酵・熟成させて作ります。きょうは、旬のかぼちゃを使ったみそ汁です。
6	月 麦ごはん とんかつ肉のカシューナッツ炒め	こめ 小麦 すいとん さとう さとう さといも 大豆油 カシューナッツ てんぷん	ぎゅうにゅう 牛乳 ちくわ あぶらあげ とり肉	にんじん だいこん ねぎ しいたけ ごぼう にんにく しょうが たまねぎ ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	小 641 中 794	23.3 27.7	だんご汁は、熊本県の郷土料理のひとつです。いりこでだしをとって、さといも・だいこんなど季節の野菜と、小麦粉・塩をほんの少しを水でよく練ってのばしながらちぎり入れた料理です。
7	火 丸パンカット ひよこ豆と根菜のスープ ハンバーグ ツナサラダ	丸パン ひよこ豆 ハンバーグ ツナ	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 ひよこ豆 ぶた肉	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう パセリ キャベツ コーン きゅうり	小 554 中 715	23.2 29.5	きょうは、丸パンにハンバーグとツナサラダをさんで食べてみましょう。その前に石けんでしっかりと手を洗いましょう。
8	水 菜入りまぜごはん ふのすまし汁 ししゃもフライ ごまきゅうり	こめ 小麦 さとう くり ぶ ごま なたね油 パン粉 こむぎこ てんぷん	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ ししゃも	しいたけ ごぼう たけのこ えだまめ にんじん えのき ねぎ きゅうり	小 586 中 766	22.0 29.0	ごはんの中に入っている葉は、熊本県の球磨地方でとれたものを使っています。おもにエネルギーのものになる黄色のなまめものですが、ビタミンAやビタミンCを多く含む種実類です。
9	木 食パン 枝豆のポタージュスープ フィリコン ヨーグルト (学校指定)	食パン 枝豆 フィリコン	ぎゅうにゅう 牛乳 ミックスビーンズ だし ぶた肉	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく トマト	小 673 中 857	30.7 38.0	フィリコンは、スペイン語で「肉いりとうがらし」という意味です。ごはんにもパンにも合う煮込み料理ですが、きょうは、食パンにはさんで食べてみましょう。
10	金 ごはん マーボー春雨 パンパンジーサラダ	こめ 小麦 春雨 さとう ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 赤みそ とう肉	にんじん たまねぎ ピーマン なす 赤パプリカ 黄パプリカ たけのこ たら しいたけ しょうが もやし きゅうり	小 596 中 704	23.0 26.3	きょうのマーボー春雨には、すこしだけなすが入っています。熊本県でとれるなすの量は、全国で2ばん目くらいです。給食センターに届く長さは、60cmの長さのものが届きます。
13	月 麦ごはん さつま汁 いわし梅煮 れんこんとまわかめのきんぴら	こめ 小麦 さつまいも こんにやく ごま てんぷん 大豆油 さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 とうふ てんぷら いわし 小麦みそ くきわかめ	にんじん だいこん しいたけ ごぼう ねぎ れんこん しそ	小 666 中 780	28.4 31.1	きょうは、月に1回の「まごわやさしい」献立です。まめ、ごま、わかめなどの海苔類、やさい、さかな、しいたけなどのきのこ類、いもが入っていますよ。
14	火 ココアパン ラビオリスープ 白身魚のカリカリフライ ゆで野菜	ココアパン 小麦粉 パン粉 てんぷん こめ 米粉	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶた肉 ホキ	たまねぎ しょうが にんじん しめじ だいこん こまつな キャベツ	小 590 中 768	23.1 28.9	しるみかかな白身魚のカリカリフライの衣は、じゃがいもをつぶつぶにして作ってあります。ぜひ、ゆで野菜といっしょに食べてみてください。
15	水 麦ごはん いちよう果汁 厚揚げのキムチ炒め ばんかんゼリー	こめ 小麦 さといも さとう 大豆油 ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 だいず ぶた肉 あつあげ	えだまめ にんじん たまねぎ しめじ だいこん しょうが はくさい 白菜キムチ たら	小 612 中 731	22.3 25.9	ふるさとくまさんデーは、上益城地区のいちよう果汁です。にんじんや大根をいちようの形に切り、ぎんなんのかわりに大豆やえだ豆を入れて作ります。
16	木 食パン ピンスープ てりやきチキン コールスローサラダ	食パン じゃがいも ピンスープ てりやきチキン コールスローサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 ウィンナー だいず とう肉 ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん にんにく えだまめ キャベツ きゅうり コーン	小 575 中 743	27.2 35.8	きょうは、食パンにてりやきチキンとコールスローサラダをさんでサンドイッチにして食べてみましょう。こぼさないように、自分で工夫してみてください。
17	金 麦ごはん ハヤシライス(具) こんにやくサラダ	こめ 小麦 じゃがいも だいずあぶら こんにやく 大豆油	ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 チーズ 生クリーム チキンハム	たまねぎ にんじん トマト マッシュルーム グリンピース えだまめ キャベツ コーン にんにく	小 671 中 814	22.1 26.2	ハヤシライスは、細かく切った牛肉とたまねぎをよく炒め、ブラウンソースで煮こんだ日本独自の料理です。きょうも味わって食べてみてくださいね。
21	火 ミニミニきなこ揚げパン 豆乳いりクリームスープ かみかみサラダ	ミニミニきなこ揚げパン 豆乳 かみかみサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこ とう肉 きなこ さきいか 旨いんげん豆ピューレ	かぼちゃ にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ きくらげ ごぼう	小 600 中 709	21.9 25.1	きなこ揚げパンのきなこは、大豆からできています。給食センターで揚げパンを揚げた後、きなこを混ぜてまぶしてあります。味わって食べてみてくださいね。
22	水 麦ごはん じゃがいものみそ汁 焼肉ソテー	こめ 小麦 じゃがいも さとう ごま 大豆油 てんぷん	ぎゅうにゅう 牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ 小麦みそ ぶた肉 赤みそ	たまねぎ にんじん だいこん しいたけ りんごピューレ にんにく キャベツ もやし ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ	小 581 中 703	22.7 26.1	みそ汁に入っているじゃがいもには、加熱しても壊れないビタミンCが含まれているので、ぜひ食べてほしい食品のひとつです。
24	金 麦ごはん ミートボールカレー 野菜サラダ あおりんごゼリー	こめ 小麦 じゃがいも 黒糖 だいずあぶら さとう パン粉 あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 とう肉 白いんげん豆ピューレ ちくわ こんにやく かつおぶし	たまねぎ にんじん なす にんにく しょうが かぼちゃ りんごピューレ えだまめ キャベツ きゅうり コーン	小 652 中 785	18.6 21.9	きょうは、たまねぎをしっかりと炒めて作ったミートボールカレーです。カレーは、材料によって名前がつけられています。給食でも人気のあるメニューのひとつです。
27	月 もちまるごはん お野菜つみれ汁 さばごまみそ煮 野菜炒め	こめ 小麦 じゃがいも てんぷん さとう ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 魚肉 わかめ とうふ さば ベーコン みそ	ごぼう えのき にんじん ねぎ しめじ キャベツ かぼちゃ ほうれんそう	小 686 中 806	27.3 30.6	ごはんは、その3分の1が水分です。そして私たちの体も3分の1が水分でできています。ふしぎな一致ですね。きょうは、もち麦をいっしょに炊いています。ぜひ、味わって食べてみてください。
28	火 食パン ポトフ いか入りピンスープ いちごジャム	食パン じゃがいも ポトフ いか入りピンスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう 牛乳 ウィンナー とり肉 だいず	たまねぎ にんじん きぬさや マッシュルーム キャベツ コーン えだまめ きゅうり	小 579 中 708	24.3 29.2	ポトフは、『火にかけた鍋』という意味を持つフランスの代表的な家庭料理のひとつです。野菜がたっぷり入っているので食物せんいやビタミンがたくさん含まれます。
29	水 麦ごはん うま煮 肉のだ 切干大根の酢のもの	こめ 小麦 じゃがいも こんにやく ごま こむぎこ さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 とり肉 てんぷら あぶらあげ とうふ 卵 あつあげ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや きりほしだいこん きゅうり	小 665 中 785	22.6 25.6	きりほしだいこんは、せん切りや細く切っただいこんをすこの上に広げ、天日で乾燥させたものです。きょうの切干だいこんは、宮崎県で作られたものを使用しています。
30	木 ミルクパン ミネストローネスープ ほうれん草オムレツ まめめサラダ	ミルクパン じゃがいも てんぷん カシューナッツ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン たまご しろ 白いんげん豆 だいず	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれんそう コーン えだまめ きゅうり	小 595 中 795	23.0 30.3	トマトには、うまみ成分の「グルタミン酸」がたくさん含まれています。きょうのミネストローネスープには、ホールトマトやトマトピューレがたくさん入っていますよ。

\* 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。→→→