

令和3年 9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	おにもエネルギーのもとになるもの (黄)	おにも体をつくるもとになるもの (赤)	おにも体の調子を整えるもとになるもの (緑)	エネルギー (kcal) (初加りー)	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 水	パンパン 大豆とうふのかわり焼き じゃがいものせん切りサラダ	パンパン じゃがいも なたね油 ごま 米粉 パン粉	牛乳 とり肉 だいす とうふ 鶏肉 チキンハム あおさ	たまねぎ にんじん とうがん キャベツ パセリ えだまめ	小 592 中 714	27.1 31.9	みなさん、夏休み中は元気にしていませんか？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	麦ごはん 春雨とわかめのスープ ブルコギ 手巻きり	米 むぎ はるさめ さとう ごま油 ごま てんぷん	牛乳 とうふ わかめ ぶた肉 赤みそ のり	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	きょうの手巻きりは、有明海でとれたのりです。のりにごはんとブルコギをのせて、巻いて食べてみましょう。
3 金	ごはん かぼちゃのみそ汁 さんましょうがが煮 おかがあえ	こめ てんぷん さとう	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 鶏パプリカ 赤パプリカ きゅうり	小 630 中 753	22.7 26.4	みそは、麦または米こうじに蒸した大豆、塩、水をまぜて発酵・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	丸パンカット ハンバーグ ツナサラダ	丸パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ てんぷん	牛乳 とり肉 ひよこまめ ぶた肉 ツナ	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は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。
7 火	麦ごはん たんこ汁 とじ肉のカシューナッツ炒め	米 むぎ 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	牛乳 ちくわ あぶらあげ とり肉	にんじん だいこん ねぎ ししだけ 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	たんこ汁は、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。
8 水	食パン 枝豆のポタージュスープ チリコンカン ヨーグルト (学校直送)	食パン じゃがいも てんぷん さとう	牛乳 ミックスビーンズ 脱脂粉乳 ぶた肉 だいす ヨーグルト	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	チリコンカンは、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蒸し込み料理ですが、きょうは、食パンにはさんで食べてみましょう。
9 木	栗入りまぜごはん 心のすまし汁 しゃもフライ ごまきゅうり	こめ さとう くり とう とう なたね油 米粉 こむぎこ てんぷん	牛乳 あぶらあげ とうふ わかめ かまぼこ 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	ごはんの中には、月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。
10 金	ごはん マーボー春雨 パンパンジーサラダ	米 はるさめ さとう ごま油	牛乳 ぶた肉 赤みそ とり肉	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ばん目に多いんですよ。給食センターに届く長なすは、60cmの長さのものが届きます。
13 月	ココアパン ラビオリスープ 白身魚のかりかりフライ ゆで野菜	ココアパン なたね油 こむぎ粉 パン粉 てんぷん こめ 米粉	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	しるみきかな白身魚のかりかりフライの衣は、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。
14 火	麦ごはん さつまいも汁 いわし梅煮 れんこんとさわかめのきんぴら	こめ むぎ さつまいも こんにやく ごま てんぷん だいすあぶら 大豆油 さとう	牛乳 とり肉 とうふ てんぷん 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。
15 水	食パン ビーンスープ てりやきチキン コールスローサラダ	食パン じゃがいも てんぷん	牛乳 ウィンナー だいす とり肉 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は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。
16 木	麦ごはん いちよう葉汁 厚揚げのキムチ炒め ばんかんゼリー	米 むぎ さといも さとう 大豆油 ばんかんゼリー	牛乳 とり肉 だいす 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 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葉汁です。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。
17 金	麦ごはん ハヤシライス(具) こんにやくサラダ	こめ むぎ じゃがいも だいすあぶら 大豆油 こんにやく	牛乳 きゅうり肉 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、ブラウンス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	麦ごはん じゃがいものみそ汁 焼肉ソテー	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま 大豆油 てんぷん	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が入っているので、ぜひ食べてほしい食品のひとつです。
22 水	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 かため型抜きチーズ	コッペパン 黒砂糖 さとう なたね油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 きなこ とり肉 豆乳 さきいか 白いんげん豆ピューレ ちりめんじゃこ チーズ	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。給食センターでコッペパンを揚げた後、きなこ黒砂糖、さとう、塩をまぜてまぶしています。味わって食べてください。
24 金	麦ごはん ミートボールカレー 野菜サラダ あぶりんごゼリー	こめ むぎ じゃがいも 黒糖 だいすあぶら 大豆油 さとう パン粉 あぶりんごゼリー	牛乳 きゅうり肉 ぶた肉 とじ肉 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	食パン いかりピーンスサラダ いちごジャム	食パン じゃがいも ごま油 さとう いちごジャム	牛乳 ウィンナー とり肉 だいす いか	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繊維やビタミンがたくさん含まれます。
28 火	もちまろごはん お野菜つみれ汁 さばごまみそ煮 野菜炒め	米 もち麦 ごま てんぷん さとう ごま油	牛乳 とり肉 鶏肉 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。
29 水	ミルクパン ミネストローネスープ ほうれん草オムレツ まめまめサラダ	ミルクパン マカロニ じゃがいも てんぷん カシューナッツ	牛乳 入ーコン たまご 白いんげん豆 だいす	たまねぎ にんじん キャベツ トマト ほうれん草 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。
30 木	麦ごはん うま煮 肉のだ 切干大根の酢のもの	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま こむぎこ さとう	牛乳 とり肉 てんぷん あぶらあげ とうふ たまご 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	きりほし切干だいこんは、せん切りやほくけすつただいこんをすのこの上に広げ、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。

* 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。→→→