



R5.

# 8. 9月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

ひ	よう	しゅくよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8/29	火	きゅうしょくなし							
8/30	水	ミルクパン		たまねぎドレッシングサラダ タンドリーチキン カニふのみりちゅうかスープ	牛乳 ちくわ とり肉 ヨーグルト ぶた肉 カニふのみかまぼこ	ミルクパン ごま油 油 たまねぎドレッシング	キャベツ きゅうり きくらげ にんじん たまねぎ しいたけ ごまつな ねぎ	657 32.3	
8/31	木	しそごはん		ししやもフライ ツナマヨあえ なつやさいのみそ汁	牛乳 ししやも ツナ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ばんこ こむぎこ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ゆかり にんじん キャベツ とうがら なす たまねぎ オクラ しいたけ	626 24.3	
1	金	ハヤシライス		トマトオムレツ トマトサラダ	牛乳 たまご ぶた肉 とり肉	米 麦 油 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	トマト きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン たまねぎ しめじ グリンピース にんにく	688 23.3	
4	月	あげパン ぶどうゼリー		なつやさいのチーズやき はるさめスープ	牛乳 きなこ チーズ とり肉 ぶた肉	コッペパン さとう 油 はるさめ ごま油 オリーブ油 でんぶん ぶどうジュース	かぼちゃ トマト ビーマン なす キャベツ たまねぎ エリンギりんご にんにく きくらげ にんじん ねぎ	632 22.8	
5	火	むぎごはん		きびなごのかおりあげ オクラのごまみそあえ しらたまだんご汁	牛乳 きびなご とり肉 ちくわ 油あげ 米みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま油 ごま でんぶん 白玉だんご	ねぎ しょうが オクラ にんじん たまねぎ ホールコーン しいたけ ごぼう	618 23.5	
6	水	まるパンカット		てりやきパティ ごぼうサラダ コーンポタージュ	牛乳 ツナ とり肉 スキムミルク	丸パン ノンエッグマヨネーズ ごま さとう じゃがいも ばんこ でんぶん	ごぼう にんじん しょうが きゅうり たまねぎ パセリ ホールコーン クリームコーン	631 26.1	
7	木	むぎごはん		いわしのトマト煮 れんこんのきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 てんぷら 油あげ いわし とり肉 わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま油 さとう じゃがいも ごま	れんこん にんじん レモン いんげん こんにやく たまねぎ しいたけ ねぎ トマト	637 25.6	
8	金	カレーライス		かぼちゃコロッケ かいそうサラダ	牛乳 大豆 とり肉 スキムミルク 糸かんでん わかめ くきわかめ 赤かえでのり	米 麦 油 じゃがいも ばんこ こむぎこ さとう 青じそドレッシング でんぶん	かぼちゃ きゅうり にんじん りんご にんにく たまねぎ キャベツ	705 20.1	
11	月	コッペパン		からあげ マカロニサラダ ちゅうかスープ	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉	コッペパン でんぶん こむぎこ 油 マカロニ ごま油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり しょうが たまねぎ にんじん もやし きくらげ チンゲン菜 ねぎ	640 27.9	
12	火	ひじきムライス		にんじんしゅうまい ちゅうかサラダ ベーコンじゃがスープ	牛乳 ぶたミンチ とりささみ ベーコン すりみ ひじき	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも でんぶん こむぎこ	しょうが いんげん 白菜キムチ にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれん草 しいたけ	649 23.4	
13	水	コッペパン		いろいろたまごカップ ごまネーズサラダ ポークビーンズ	牛乳 チーズ たまご ベーコン ツナ ハム ぶた肉 大豆	コッペパン ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも さとう 油	ほうれん草 パプリカ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース 枝豆	650 31.1	
ふるさとくまさんデー									
14	木	むぎごはん		魚のいそふみあげ ひじきのふりかけ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ ちりめん かつお節 油あげ ひじき 麦みそ 青のり (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	しょうが かぼちゃ たまねぎ えのき	618 25.5	
15	金	むぎごはん		ヨーリンチー ごまだいこん さいものにもの	牛乳 てんぷら とり肉	米 麦 油 ごま ごま油 さとう でんぶん さとも じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう いんげん きゅうり たくあん にんじん こんにやく たまねぎ	661 27.5	
18	月	敬老の日							
食育の日									
19	火	むぎごはん		しょうがやき スタミナスープ ひじきポテトサラダ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ わかめ ひじき	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ もやし しょうが にら しいたけ にんじん にんにく はくさい ホールコーン きゅうり	652 25.0	
20	水	しよくパン		チキンカツ マゼアンサラダ パンネとなすのトマトソース	牛乳 ハム とり肉 チーズ ぶたミンチ 牛ミンチ	食パン こむぎこ パン粉 油 じゃがいも パンネ パター ノンエッグマヨネーズ	にんにく きゅうり にんじん たまねぎ なす しめじ パセリ トマト	684 31.1	
21	木	むぎごはん		うま煮 はるさめのすのもの 塩さば	牛乳 てんぷら とり肉 ハム さば	米 麦 油 さとう じゃがいも さとも はるさめ ごま	にんじん れんこん こんにやく ごぼう いんげん キャベツ きゅうり もやし	665 29.8	
22	金	むぎごはん		切り干し大根のすのもの ゴーヤのあげ煮 マーボー豆腐	牛乳 とうふ とりささみ ぶたミンチ 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 ごま油 さとう ごま でんぶん	切り干しだいこん きゅうり ねぎ にんじん にがりりょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ	640 22.2	
25	月	しよくパン		かぼちゃポタージュ きびなごカレーあげ スパサラダ	牛乳 スキムミルク ハム とり肉 ベーコン チーズ きびなご	食パン じゃがいも 油 スパゲティ ー でんぶん ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 にんじん きゅうり パセリ ホールコーン	680 29.1	
ふるさとくまさんデー									
26	火	むぎごはん		サーモンフライ つぼん汁 山するめのきんぴら	牛乳 サーモン とり肉 とうふ かつお節 (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さとも パン粉 こむぎこ	ごぼう だいこん しいたけ こんにやく にんじん ねぎ 干したけのこ きくらげ	632 26.0	
27	水	ミルクパン フレッシュパン		いん石だんご すいとん汁	牛乳 すり身 ちくわ とり肉 スキムミルク (にぼし)	ミルクパン ごま油 じゃがいも こむぎこ	パイナップル ねぎ にんじん しょうが しいたけ	668 30.7	
28	木	むぎごはん		あつやきたまご 切り干し大根のベーコンソー いちようば汁	牛乳 ちくわ たまご 大豆 ベーコン とり肉 (にぼし)	米 麦 さとう さとも 油	ねぎ たまねぎ 切り干しだいこん にんじん ごぼう ごまつな しいたけ にんにく だいこん えだまめ	636 27.6	
お月見献立									
29	金	むぎごはん		うさぎがたハンバーグ シャキシャキサラダ たんぼのつべ	牛乳 とりささみ とり肉 ぶた肉 (出し昆布・にぼし)	米 麦 さとう ごま 油 白玉だんご でんぶん さとも えがおでかんきつドレッシング	ごまつな きゅうり ねぎ たまねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが もやし だいこん こんにやく	654 25.0	

## ふるさとくまさんデー



### 【 かぼちゃ 】



かぼちゃは緑黄色野菜の代表的な野菜です。ビタミンB群をたくさん含んでいます。塩分を出す役割のカリウムや、便秘の予防や改善に役立つ食物せんいも多く含まれます。

### 【 山するめのきんぴら 】



山するめとは、干したけのことをいいます。するめと同じように歯ごたえがあり、色や形も似ているので、「山するめ」といわれるそうです。干したけのこは、祭りや精進料理で食べられたり、農業が忙しい時期の保存食にされたりと、幅広く使われている食品です。山するめのきんぴらは、人吉・球磨、阿蘇地域の郷土料理になります。

