



R5.

## 8. 9月 学校給食献立予定表



五和字校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーをつくる	主に体の調子を整える		
8/29	火	麦ごはん ムース		オクラのかき揚げ 相性汁	牛乳 ちくわ ぶた肉 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 こむぎこ さつまいも ムース	にんじん たまねぎ オクラ ねぎ こんにやく	828 24.8	
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 カニ風味入り中華スープ	牛乳 ちくわ とり肉 ヨーグルト ぶた肉 カニ風味かまぼこ	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 こまつな ねぎ	848 41.6	
8/31	木	しそごはん		ししゃもフライ ツナマヨ和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 ししゃも ツナ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 パン粉 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 とうがん なす たまねぎ オクラ しいたけ	750 28.4	
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	832 27.1	
4	月	揚げパン ぶどうゼリー		夏野菜のチーズ焼き 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 ピーマン 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	781 28.3	
5	火	麦ごはん		きびなごの香り揚げ オクラのごまみそ和え 白玉団子汁	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	759 28.8	
6	水	丸パンカット		照り焼きパティ 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 パン粉 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	818 32.2	
7	木	麦ごはん		いわしのトマト煮 れんごんの金平 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 (ト)	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	779 30.7	
8	金	カレーライス		南瓜コロッケ 海藻サラダ	牛乳 大豆 とり肉 スキムミルク 糸かんでん わかめ くるくわみ 赤かえでのり	米 麦 油 じゃがいも パン粉 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	866 24.2	
11	月	コッペパン		からあげ マカロニサラダ 中華スープ	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	820 34.2	
12	火	ひじキムライス		いんげんしょうまい② 中華サラダ 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	833 29.2	
13	水	コッペパン		彩り卵カップ 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 赤パプリカ きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ グリンピース 枝豆	841 39.5	
14	木	麦ごはん		魚の磯風味あげ 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	732 28.6	
15	金	麦ごはん		ユウリンチー ごま大根 さいとも煮物	牛乳 てんぷら とり肉	米 麦 油 ごま ごま油 さとう でんぶん さいとも 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	816 33.1	
18	月	敬老の日							
19	火	麦ごはん		生姜焼き 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	803 30.4	
20	水	食パン		チキンカツ マゼドアンサラダ ペ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 ベンネ バター 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	843 36.2	
21	木	麦ごはん		うま煮 はるさめの酢の物 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 さいとも 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	788 33.5	
22	金	麦ごはん		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 にがりうり しょうが にんにく たけのこ たまねぎ しいたけ	802 26.7	
25	月	食パン		かぼちゃポタージュ きびなごカレー揚げ 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 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	868 36.7	
26	火	麦ごはん		サーモンフライ つぼん汁 山すめのきんぴら	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 さいとも 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	741 29.5	
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	パイン ごぼう ねぎ にんじん しょうが しいたけ	814 36.9	
28	木	麦ごはん		厚焼きたまご 切り干し大根のベーコンソテー いちじく葉汁	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 さいとも 油	ねぎ たまねぎ 切り干しだいこん にんじん ごぼう こまつな しいたけ にんにく だいこん えだまめ	780 34.2	
29	金	麦ごはん		うき型ハンバーグ シャキシャキサラダ たんぼぼのつべ	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 さいとも 笑顔でかんきつドレッシング	こまつな 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	823 31.4	

## 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。

## 【 山すめのきんぴら 】



山すめとは、干したけのこのことをいいます。す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。

