



R6.

8. 9月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	しゅよく	牛乳	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	からだのちやうしをとのえる		
8/29	木	むぎごはん		いわしのアングレーズ ツナマヨあえ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いわし ツナ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ばんこ ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ とうがん なす たまねぎ オクラ ししいたけ	670 28.7	
8/30	金	ハヤシライス		えだまめとうふのミンチカツ トマトサラダ	牛乳 とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう でんぶん じゃがいも ばんこ こめこ	トマト きゅうり たまねぎ えだまめ ホールコーン しめじ にんじん グリンピース にんにく	691 21.7	
2	月	こめこいり にんじんパン		コールスローサラダ タンダーリーチキン カニふみいりちゅうかスープ	牛乳 カニふみかまぼこ とりさきみ とり肉 ぶた肉 ヨーグルト ひよこ豆 レッドキドニー	こめこいりにんじんパン さとう ノンエッグマヨネーズ ごま油	キャベツ にんじん きくらげ ホールコーン ししいたけ こまつな たまねぎ ねぎ 青えんどうまめ	643 31.2	
3	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 だご汁	牛乳 きびなご ちくわ とり肉 油あげ 米みそ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま こむぎこ でんぶん	ねぎ しょうが オクラ にんじん ごぼう ホールコーン ししいたけ	640 25.1	
4	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 とり肉 ツナ スキムミルク	まるパン 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 油	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ パセリ しょうが ホールコーン クリームコーン	631 26.1	
5	木	むぎごはん		からあげ ピーマンのあえもの とうふとわかめのみそ汁	牛乳 かつお節 とうふ わかめ とり肉 ツナ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま ごま油 でんぶん こむぎこ	にんにく キャベツ しょうが ピーマン もやし にんじん たまねぎ ししいたけ	637 26.6	
6	金	むぎごはん		ゴーヤのあげに きりぼしだいこんのすのこのもの マーボー豆腐	牛乳 とうふ とりさきみ ぶたミンチ 麦みそ 赤みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	にがりり きりぼしだいこん ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ ししいたけ にんにく しょうが	670 23.4	
9	月	しょくパン		ハンバーグ ごまボテサラダ コンソメスープ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ ツナ とり肉 たまご	しょくパン ばんこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん	653 29.1	
★中学生アイデアレシピ★					ちくさやき ちゃんぽん風野菜いため わかめスープ	牛乳 たまご ぶた肉 かまぼこ とうふ チーズ わかめ	きくらげ キャベツ たまねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん ししいたけ	655 27.0	
10	火	むぎごはん		チキンカツ にんじんサラダ ペンネとなすのトマトソース	牛乳 ぶたミンチ とり肉 チーズ ツナ 牛ミンチ	げんまいパン こむぎこ ばんこ 油 さとう ペンネ パター	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン なす しめじ パセリ トマト	660 34.2	
★中学生アイデアレシピ★					魚のマヨネーズやき うめあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ たこ わかめ かつお節 とうふ 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 こむぎこ 長いも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パセリ きゅうり オクラ しそ かぼちゃ しいたけ ねぎ うめ	670 29.1
12	木	むぎごはん		わふう肉じゃがコロケ かいそうサラダ	牛乳 だいず とり肉 スキムミルク 牛肉 わかめ くらわがめ 赤かえでのり	米 麦 油 じゃがいも 青じそドレッシング さとう ばんこ こむぎこ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ とうがん にんにく りんご	692 20.2	
16	月	敬老の日 敬 老 の 日							
★お月見献立★					ほうれん草とツナのすのこりたまご はるさめときゅうりのゴマあえ たんぱぼのつべ	牛乳 チーズ ツナ ハム たまご とり肉 (だし昆布・にぼし)	米 麦 油 さとう はるさめ ごま さともい 白玉だんご	ほうれん草 きゅうり もやし だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	676 29.4
天草宝島デー					いりこナッツ スパサラダ スタミナスープ	牛乳 いりこ だいず ハム ぶた肉 わかめ	ミルクパン カシューナッツ さとう 油 スパゲティごま油 ノンエッグマヨネーズ	きゅうり ホールコーン にんじん にら ししいたけ たまねぎ にんにく	647 26.4
食育の日					さんまのおかひに れんこんチップサラダ ごもく汁	牛乳 さんま かつお節 とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう こめこ じゃがいも でんぶん	れんこん こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こんにやく ごぼう ししいたけ	659 26.9
天草宝島デー					レモンあえ ぶた汁	牛乳 生肉 ぶた肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう さともい	たまねぎ ねぎ きゅうり ごぼう にんじん キャベツ レモン しょうが だいこん こんにやく ししいたけ	677 31.4
23	月	振替休業日 振 替 休 業 日							
天草宝島デー					ぶた肉ときくらげの卵いため ほうれん草のサラダ もずくスープ	牛乳 とうふ ちくわ もずく ぶた肉 たまご とりさきみ とり肉 (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	きくらげ ねぎ たまねぎ にんじん しょうが ほうれん草 ホールコーン	672 30.4
24	火	むぎごはん		きりぼしだいこんのサラダ おからしゅうまい タイビーエン	牛乳 おから ツナ ぶたミンチ いか たまご ぶた肉 かまぼこ うずらのたまご	しょくパン ごま さとう 油 ごま油 でんぶん はるさめ くらめきなクリーム	きりぼしだいこん きゅうり はくさい にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ たけのこ きくらげ ししいたけ ねぎ	645 28.1	
25	水	しょうばん 黒豆きなこクリーム		ユーリンチー ごまだいこん あつあげのちゅうかに	牛乳 あつあげ とり肉 かまぼこ ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	しょうが ねぎ きゅうり たくあん にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ いんげん	672 27.5	
26	木	むぎごはん		白身魚フライ こんにやくおかひあえ けんちん汁	牛乳 てんぷら ホキ とり肉 あつあげ かつお節	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さともい ばんこ こむぎこ でんぶん	こんにやくごぼう ねぎ にんじん ししいたけ だいこん いんげん	668 26.9	
27	金	むぎごはん		チキンのトマトソースやき フレンチサラダ ナポリタン	牛乳 チーズ とり肉 ツナ ぶた肉 チーズ	コッペパン さとう 油 オリブ油 スパゲティ	きゅうり にんじん トマト キャベツ ホールコーン にんにく たまねぎ しめじ ピーマン	685 30.7	
30	月	コッペパン							

天草宝島デー

食育の日

ふるさとくまさんデー

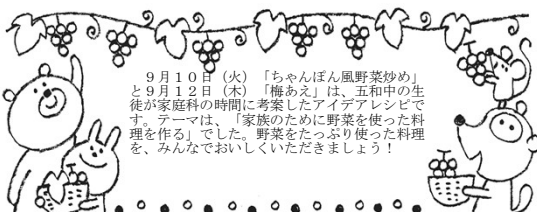
- ◆いりこ
- ◆牛肉
- ◆きくらげ

今月はコレ！



毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。9月は、宇城地方の味です。

◆れんこんチップサラダ・・・宇城市は、れんこんの栽培が盛んです。4月に種れんこんの植え付けを行い、5月中旬頃になると水の表面に丸い新芽を伸ばします。6月頃までは、草や虫かられんこんを守るために草取りなどの管理作業をされます。9月から3月までが出荷時期になります。シャキシャキとした歯ごたえが魅力のれんこんには、ビタミンCや食物せんいが豊富で、風邪予防や便通をよくしてくれます。



9月10日(火)「ちゃんぽん風野菜炒め」と9月12日(木)「梅あえ」は、五和中の生徒が家庭科の時間に考案したアイデアレシピです。テーマは、「家族のために野菜を使った料理を作る」でした。野菜をたっぷり使った料理を、みんなでおいしくいただきます！

