



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	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	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
8/29	木	麦ごはん		いわしのアングレース 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 パン粉 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 しいたけ	826 34.7
8/30	金	ハヤシライス		枝豆と豆腐のミンチカツ トマトサラダ	牛乳 とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう でんぶ じゃがいも パン粉 米粉	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	827 25.2
2	月	米粉入り にんじんパン		コールスローサラダ タンダーチキン カニ風味いり中華スープ	牛乳 カニ風味かまぼこ とりさき とり肉 ぶた肉 ヨーグルト ひよこ豆 レッドキドニー	米粉入りにんじんパン 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 しいたけ こまつな たまねぎ ねぎ 青えんどうめ	834 40.9
3	火	麦ごはん		きびなごの香り揚げ 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 麦みそ	米 麦 油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 でんぶ	ねぎ しょうが オクラ にんじん ごぼう ホールコーン しいたけ	791 31.0
4	水	丸パンカット		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	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 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	818 32.2
5	木	麦ごはん		からあげ ピーマンのあえもの 豆腐とわかめのみそ汁	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 小麦粉	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 しいたけ	801 33.5
6	金	麦ごはん		ゴーヤの揚げ煮 切り干し大根の酢の物 麻婆豆腐	牛乳 とうふ とりさき 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	にがり きりばしだいこん ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	830 28.4
9	月	食パン		ハンバーグ ごまポテトサラダ 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	食パン パン粉 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	832 36.4
★中学生アイデアレシピ★					牛乳 たまご ぶた肉 かまぼこ とうふ チーズ わかめ	米 麦 油 さとう ごま	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 しいたけ	826 33.9
10	火	麦ごはん		ちきんカツ 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	玄米パン 小麦粉 パン粉 油 さとう ペンネ バター	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	815 40.5
★中学生アイデアレシピ★					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 小麦粉 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	824 35.0
12	木	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き 梅おえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 だいず とり肉 スキムミルク 牛肉 わかめ くきわかめ 赤かえでり	米 麦 油 じゃがいも 青じそドレッシング さとう パン粉 小麦粉	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	827 23.9
13	金	とうがんカレー		和風肉じゃがコロッケ 海藻サラダ				
16	月	敬老の日						
★お月見献立★					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 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 こんにゃく ごぼう ねぎ	805 33.0
17	火	麦ごはん		ほうれん草とツナの果もりたまご 春雨ときゅうりのゴマあえ たんぽぽのつべ				
18	水	ミルクパン		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 しいたけ たまねぎ にんにく	826 33.2
19	木	麦ごはん		さんまのおかか煮 れんこんチップサラダ 五目汁	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 米粉 じゃがいも でんぶ	れんこん こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく ごぼう しいたけ	809 32.8
20	金	牛丼		レモンおえ 豚汁	牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう さとも	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 こんにゃく しいたけ	835 38.5
23	月	振替休業日						
24	火	麦ごはん		豚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 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	828 37.3
25	水	食パン 黒豆きなこクリーム		切り干し大根のサラダ おかしゅうまい 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	食パン ごま さとう 油 ごま油 でんぶ はるさめ 黒豆きなこクリーム	きりばしだいこん 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 しいたけ ねぎ	797 35.2
26	木	麦ごはん		ユーリンチー ごまだいこん 厚揚げの中華煮	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	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	828 33.2
27	金	麦ごはん		白身魚フライ こんにゃくおかかあえ 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 パン粉 小麦粉 でんぶ	こんにゃく ごぼう ねぎ にんじん しいたけ だいこん いんげん	810 32.5
30	月	コッペパン		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 オリーブ油 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	873 38.5

天草宝島デー

食育の日

ふるさとくまさんデー

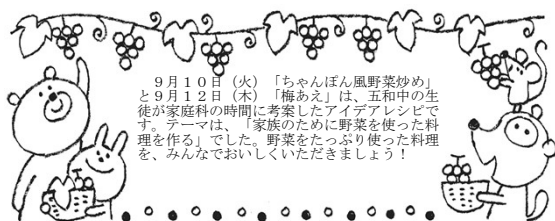
今月はコレ！

- ◆いりこ
- ◆牛肉
- ◆きくらげ



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や食物せんがいが豊富で、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！

