



8・9月 五和小学校 献立表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
8/31	げつ	むぎごはん		なつやさいカレー だいすナゲット フルーツしらたま	牛乳 とりにく スキムミルク 大豆	米 麦 油 白玉もち 小麦粉 さとう	えだまめ たまねぎ かぼちゃ とうがん りんご にんにく なす トマト みかん パナナ もも	695 20.6
防災の日(防災給食) c								
1	か	さんさいおこわ		だごじる ストックサラダ	牛乳 油あげ とり肉 わかめ (にぼし)	アルファーマイ しらたまこ 小麦粉 ごま さとう	人参 ねぎ 大根 コーン しいたけ	608 23.9
2	すい	ミルクパン		なすのミートスパゲティ かにかまサラダ てづくりみかんゼリー	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 大豆 かまぼこ	ミルクパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう	人参 なす たまねぎ にんにく コーン しめじ パセリ みかん えだまめ キャベツ きゅうり	680 26.9
3	もく	むぎごはん		なつやさいのみそしる しろみざかなフライ きりぼしだいこんのすのもの	牛乳 あつあげ みそ ホキ ちりめん (にぼし)	米 麦 油 ごま油 さとう ごま	かぼちゃ たまねぎ オクラ ねぎ 大根 キャベツ 人参 なす	633 24.7
4	きん	むぎごはん		かきたまじる わふうとうふハンバーグ しそこんぶあえ	牛乳 とうふ ぶた肉 卵 こんぶ (にぼし)	米 麦 でんぶん パンこ ノンエッグマヨネーズ ごま さとう	人参 たまねぎ にら えのきたけ きゅうり しいたけ	644 25.6
7	げつ	コッペパン		ひやしちゅうか さかなのケチャップに チョコだいすクリーム	牛乳 ハム きんし卵 タラ こうやどうふ	コッペパン チャンボンめん さとう ごまあぶら あぶら	人参 きゅうり キャベツ たまねぎ ビーマン しいたけ	666 30.0
8	か	むぎごはん		ごじる あつやきたまご ゴーヤのあげに	牛乳 みそ あつあげ 大豆 卵 (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ ししいたけ ねぎ 人参 ゴーヤ	677 26.8
9	すい	丸パンカット		コーンポタージュ てりやきパティ キャベツのコールスロー・スライスチーズ	牛乳 とり肉 チーズ	コッペパン バター 米粉 油	たまねぎ 人参 えだまめ コーン キャベツ	643 26.9
天草宝島デー: なす								
10	もく	むぎごはん		もずくスープ きびなごごまフライ② マーボーなす	牛乳 とうふ みそ ちくわ きびなご 大豆 ぶた肉 (かつお節・こんぶ)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ごま油	たまねぎ 人参 もずく ねぎ なす にんにく しょうが	602 23.9
11	きん	むぎごはん		だいすのいそに いわしのかんろに もやしすのもの	牛乳 大豆 さつまあげ いわし ひじき とり肉 油あげ	米 麦 さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	こんにゃく 人参 いんげん もやし きゅうり	653 29.4
14	げつ	こくとうパン		チキンピーンズ れいしゃぶサラダ てづくりマスカットゼリー	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉	黒糖パン じゃがいも 油 黒さとう ごま油 さとう	たまねぎ 人参 えだまめ パセリ きゅうり キャベツ もやし にんにく ナタデココ	636 25.7
天草宝島デー: かぼちゃ								
15	か	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに れんこんつくね ひじきサラダ	牛乳 大豆 さつまあげ とり肉 厚あげ ひじき	米 麦 さとう ごま でんぶん ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく たまねぎ かぼちゃ いんげん きゅうり コーン 人参	662 23.9
16	すい	トマトパン		いためビーフン チキンのカレーマヨやき ピーンズサラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ミックスピーンズ	トマトパン 油 ビーフン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ もやし ビーマン きくらげ きゅうり	684 28.7
17	もく	むぎごはん		オクラのみそしる だいすとうふのフライ ごぼうのごまネーズあえ	牛乳 みそ あつあげ 大豆 すりみ (にぼし)	米 麦 油 小麦粉 パン粉 ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま	オクラ たまねぎ えのきたけ 人参 ごぼう きゅうり	706 23.5
ふるさとくまさんデー: 宇城の味								
18	きん	びりんめし		しらたまだんごじる れんこんチップサラダ	あつあげ 油あげ ちくわ とり肉 (にぼし)	米 麦 白玉もち さとう 油 米粉	人参 ごぼう こまつな いんげん ししいたけ ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ	617 21.2
24	もく	むぎごはん		ハヤシシチュー ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ	米 麦 さとう じゃがいも 油	たまねぎ 人参 えだまめ しめじ にんにく きゅうり キャベツ コーン	696 21.9
中秋の名月 (十五夜)								
25	きん	むぎごはん		おつきみさつまじる ごもくきんぴら のり・おつきみだんご	牛乳 みそ わかめ 牛肉 さつまあげ のり (にぼし)	米 麦 すいとん団子 ごま さつまいも ごま油 さとう お月見団子	こんにゃく ししいたけ しめじ 人参 こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう いんげん	636 18.0
天草宝島デー: ぶり								
28	げつ	にんじんパン		ウイナースープ あまくさぶりのフライ こめめんサラダ	牛乳 ウィナー ぶり ハム	人参パン じゃがいも あぶら クイッティオ 小麦粉 パン粉	人参 たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり	642 25.6
29	か	むぎごはん		マーボーどうふ ぎょうざ パンサンスー	牛乳 とうふ ぶた肉 みそ 大豆 ハム きんし卵	米 麦 さとう でんぶん 油 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ ししいたけ 人参 きゅうり たけのこ にんにく しょうが	684 28.0
30	すい	むぎごはん		あいしょうじる ぎョロッケ おくらのうめかつおあえ	牛乳 みそ とり肉 すりみ チーズ かつお節 (にぼし)	米 麦 さつまいも さとう パン粉 でんぶん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり オクラ コーン しょうが もやし	647 24.5

※都合により献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。

～9月1日は「防災の日」 防災給食を実施します！～

1923年9月1日に発生した関東大震災を教訓に災害への備えについて考える日として制定されました。

五和給食センターでは、防災について考える機会として「防災給食」を実施します。今回は、長期保存ができ、水やお湯を加えて食べることができるアルファ化米を使用した「山菜おこわ」を取り入れています。他にも炊き出しを想定した「団子汁」や家庭にストックしている食材でも作れる「ストックサラダ」を提供します。

地震や異常気象による災害が増えています。万が一に備え、避難場所や防災用品等についてご家庭で話し合う機会となれば幸いです。