



# 献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		エネルギー kcal	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロチン	ビタミン		
8月30日	月	ハヤシライス	アセロラゼリー マカロニサラダ 福神漬	鶏肉 ハム	スキムミルク 牛乳	米 じゃが芋 マカロニ ゼリー	油 マヨネーズ	人参 トマト缶	玉ねぎ 枝豆 たけのこ にんにく 生姜 りんご 福神漬 きやべつ コーン	887 24.1	<p>夏休み明けの生活リズムを整えよう!</p> <p>まずは早起き&amp;朝ご飯</p>  <p>9月1日は1923(大正12)年に関東大震災が起きた日で、今は「防災の日」です。災害はいつおこるかわかりません。防災関連の物資の準備・点検を行い、家族や地域で防災や避難時の生活について話し合い、災害に対する備えを万全にしておきましょう。</p>  <p>9月14日(火) 天草宝島 お魚給食の日</p>  <p>天草では「マンビキ」などと呼ばれる高級魚。成長2m前後になります。成長するにつれ、大きくなる頭が特徴で、水揚げ直後は体の色が金色をしています。身が痛みやすいので、刺身で食べることは少ないようです。ソテー(焼き物)、煮物、揚げ物、干物などで料理されます。</p> <p>「お彼岸」とは、雑節のひとつで、秋分の日前後3日間ずつの合計7日間を「秋の彼岸」といいます。日本では彼岸に、墓参りをしたり、祖先の霊を敬ったりします。彼岸にお供えするおはぎは、もち米とうるち米を炊いて半づきにして、丸めてあんで包んだり、あんを中に入れてきな粉をまぶしたりします。「ぼたもち」とおはぎは、彼岸の時に供えるもちのことです。2つとも同じものですが、春の彼岸は牡丹の花が咲く季節であることから、その花に見立てて「ぼたもち」と呼びます。一方、秋の彼岸は、萩の花が咲く季節であることから「おはぎ」と呼ばれるようになりました。</p>  <p>「ぼたもち」「おはぎ」</p>	
8月31日	火	セルフドッグ	ウインナー フレンチサラダ ミートボールと春雨のスープ	ウインナー ミートボール	牛乳	パン 砂糖 緑豆春雨	油	人参 きぬさや テンゲン菜	きやべつ 玉ねぎ きくらげ	696 24.2		
1	水	セルフおにぎり	梅干し 焼きのり ツナサラダ 肉じゃが	ツナ 鶏肉 厚揚げ 天ぷら	のり 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 油	人参 いんげん	きやべつ 玉ねぎ たけのこ	915 27.8		
2	木	パンパン	チキンナゲット 甘夏サラダ ひじきスパゲティ	チキンナゲット 鶏肉 油揚げ 天ぷら	ひじき 牛乳	パン スパゲティ類 砂糖	油 マーガリン	人参	きやべつ 甘夏缶 生姜 にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆	813 28.9		
3	金	ポークカレー	フレッシュパイン パンパンジーサラダ	豚肉 とりささみ	スキムミルク 牛乳	米 丸麦 じゃが芋	油	人参	きやべつ 生姜 玉ねぎ 枝豆 パインアップル りんご にんにく	892 21.3		
6	月	ご飯	さばホイル焼き こんにやくのきんぴら つぼん汁	さば みそ 鶏肉 厚揚げ	牛乳	米 里芋	ごま油	人参 ねぎ いんげん	きくらげ 大根 ごぼう しいたけ	836 30.4		
7	火	ミルクパン	ヨーグルト シューマイ 冷やし中華 一食中華たれ	ハム 卵 シューマイ	ヨーグルト 牛乳	パン 中華類	ごま油	人参	きやべつ もやし	989 38.7		
8	水	ご飯	照焼チキン 野菜の納豆和え 夏野菜のみそ汁	鶏肉 納豆 豆腐 みそ	チーズ わかめ 牛乳	米 砂糖	油	人参 ニラ オクラ かぼちゃ ねぎ	きやべつ もやし 玉ねぎ なすび	713 29.9		
9	木	セルフバーガー	ミートハンバーグ アーモンドサラダ シチュー	ハンバーグ 鶏肉	スキムミルク 牛乳	パン じゃが芋	アーモンド 砂糖 マーガリン	人参 ブロッコリー パセリ	きやべつ 玉ねぎ マッシュルーム しめじ	800 32.5		
10	金	キムチご飯	焼きギョーザ ナムル あおさ汁	豚肉 ギョーザ 豆腐 ちくわ	あおさ 牛乳	米 丸麦 砂糖	ごま油 白ごま	人参 ほうれん草	にんにく 生姜 白菜キムチ 枝豆 玉ねぎ もやし しいたけ	690 28.7		
13	月	ご飯	のりたまごふりかけ さばごまみそ煮 ゆかり和え みそ汁	さば 油アゲ みそ	わかめ 牛乳	米 じゃが芋		人参 ねぎ	きやべつ しめじ えのき 玉ねぎ	710 22.9		
14	火	フィッシュバーガー	シイラフライ フレンチサラダ 一食とんかつソース じゃが芋とかぼちゃのそぼろ煮	シイラ 豚みんち 厚揚げ うずらの卵	牛乳	砂糖 じゃが芋 片栗粉	油 オリーブオイル	人参 かぼちゃ いんげん	きやべつ 玉ねぎ	911 38.8		
15	水	牛すき丼	ばんかんゼリー れんこんいりつくね たくあん和え	牛肉 厚揚げ つくね	牛乳	米 平麦 砂糖 ゼリー	油 白ごま	人参 ねぎ	きやべつ 玉ねぎ 白菜 しいたけ つぼ漬 もやし	769 24		
16	木	レーズンパン	ささみチーズフライ コールスローサラダ クイッティオスープ	ささみ 鶏肉 天ぷら	チーズ 牛乳	パン クイッティオ パン粉 小麦粉	油	人参 ほうれん草	きやべつ 玉ねぎ きくらげ たけのこ コーン	727 22.1		
17	金	ご飯	一食ひじきのり佃煮 厚焼き卵 夏野菜のみそ炒め だんご汁	卵 豚肉 みそ 鶏肉	ひじきのり 牛乳	米 だんご 砂糖	油	人参 ピーマン ほうれん草 ねぎ	なすび 玉ねぎ ズッキーニ 生姜 エリンギ 大根 ごぼう しいたけ	722 24.2		
20	月			● 敬老の日								
21	火			運動会振替休業日								
22	水	ご飯	ひじきと野菜の豆腐焼き 春雨の酢の物 マーボー豆腐	豆腐 豚みんち 大豆 みそ	ひじき わかめ 牛乳	米 緑豆春雨 砂糖 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	きやべつ にんにく 生姜 玉ねぎ しいたけ 枝豆	817 28.2		
23	木			● 秋分の日								
24	金	カツカレー	ももゼリー 福神漬 海藻サラダ	ロースカツ 鶏肉	海藻ミックス スキムミルク 牛乳	米 平麦 じゃが芋 ゼリー	油	人参	きやべつ にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 りんご	861 26.7		
27	月			給食はありません。								
28	火	食パン	りんごジャム オムレツ まめ豆サラダ ラビオリスー いわし生姜煮	オムレツ ミックスビーンズ ロースハム ミンチ	牛乳	小麦粉 じゃが芋 ジャム	マヨネーズ	人参 ほうれん草 トマト缶 ブロッコリー	コーン きやべつ 玉ねぎ	855 32.3		
29	水	ご飯	ちくわ 厚揚げ 天ぷら うずらの卵	ちくわ 厚揚げ 天ぷら うずらの卵	昆布 のりかつお いわし 牛乳	米 さといも	油	人参	きやべつ 大根	750 28.5		
30	木	ミルクパン	大学芋 シーザーサラダ スパゲティナポリタン	とりささみ 豚肉 ウインナー	粉チーズ スキムミルク 牛乳	パン さつま芋 砂糖 スパゲティ類	油 黒ごま	人参 ピーマン トマト缶	きやべつ にんにく 玉ねぎ しめじ 枝豆 マッシュルーム	939 30.5		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。