

令和3年 8・9月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			エネルギー (Kcal)	たんぱくしつ (g)
					きいろ	あか	みどり		
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのしょうしをととのえる		
30	月	むぎごはん		ちゅうかスープ とりのしょうがやき えのきのあまずあえ	こめむぎ ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ にんじん もやし キャベツ しいたけ ねぎ きゅうり コーン えのきたけ	559	21.3
31	火	しょくパン		ぐだくさんスープ ぶたにくサラダ こくとうビーンズ	しょくパン さとう ごま ころざとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう えのきたけ	611	23.1
1	水	むぎごはん		とりじる あつあげのみぞため あおじぞドレッシングあえ	こめ あぶら むぎ ジャがいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ わかめ みぞ	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ にら きゅうり キャベツ	670	23.7
2	木	にんじんパン		ビーフンじる かほちゃのコーンマヨやき カシューナッツあえ	にんじんパン さとう ビーフン マヨネース カシューナッツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ しいたけ かほちゃ コーン キャベツ	675	22.9
3	金	ゆかりごはん		やさいのみぞしる れんこんのはさみあげ きゅうりのすのもの	こめ あぶら むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みぞ	ゆかり かほちゃ なす オクラ にんじん たまねぎ れんこん きゅうり もやし	637	20.5
6	月	むぎごはん		ごもくじる いわしのうめに きりほしだいこんあえ	こめ ごま むぎ こんにゃく ジャがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく いわし あつあげ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きりほしだいこん きゅうり	623	26.3
7	火	ミルクパン		にくだんごスープ ささみチーズフライ もやしのナムル	ミルクパン さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ チーズ	キャベツ たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ もやし ほうれんそう	651	31.3
8	水	むぎごはん		かほちゃのみぞしる とりのてりやき しめじのちゅうかあえ	こめ さとう むぎ ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みぞ	かほちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん しめじ きゅうり キャベツ	637	23.7
お魚給食の日				ラビオリスープ シイラフライ アーモンドサラダ	まるパン さとう ジャがいも ラビオリ あぶら アーモンド ごまあぶら	ぎゅうにゅう しいら とりにく	たまねぎ にんじん ほうれんそう きくらげ キャベツ きゅうり	635	32.2
9	木	まるパン		コンソメスープ シーザーサラダ	こめ クルトン ジャがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ハム とりにく	たまねぎ にんじん えのきたけ きくらげ えだまめ キャベツ きゅうり	583	21.5
13	月	むぎごはん		あつあげのみぞしる ちくさやき のりあえ	こめ むぎ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ のり みぞ	しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ ほうれんそう にんじん しめじ きゅうり	599	22.2
14	火	ココアパン		きのこスパゲティ チキンハンバーグ フレンチサラダ	ココアパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり	689	28.5
15	水	むぎごはん		はっほうさい ほうれんそうとひじきのサラダ なし	こめ ごま むぎ	ぎゅうにゅう いか かつおぶし ぶたにく おきえび ひじき かまぼこ とうげのたまご	キャベツ にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう なし たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	637	25.5
16	木	コッペパン		はるさめスープ レバーマリアソース みかんサラダ	コッペパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら ジャがいも	ぎゅうにゅう ベーコン レバー だいず	にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ みかん きゅうり	582	21.6
ふるさとくまさんデー (人吉・球磨地区)				つぼんじる さばのしおやき やますめのきんぴら	こめ さとう くり こんにゃく ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さば ぎゅうにく	ごぼう しいたけ にんじん ねぎ たけのこ	644	23.9
お月見献立				にんじんスープ うまかコロッケ ツナサラダ おつきみだんご	こくとうパン さとう あぶら おつきみだんご	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ほにく	にんじん たまねぎ もやし キャベツ しめじ えのきたけ ほうれんそう きゅうり	702	24.4
22	水	むぎごはん		ハッシュドビーフ かいそうサラダ ごぼうチップス	こめ さとう むぎ ジャがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かいそう	しょうが たまねぎ えだまめ にんじん きゅうり ごぼう マッシュルーム キャベツ	648	20.1
24	金	むぎごはん		ごぼうじる さんまのゆずみそに ごまネースあえ	こめ ごま むぎ こんにゃく マヨネース	ぎゅうにゅう あつあげ さんま ちくわ	ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	613	23.2
27	月	むぎごはん		ぶたじる ししゃもフライ わふうサラダ	こめ さとう むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく あつあげ ししゃも わかめ みぞ	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	671	26.5
28	火	ひのくにパン		おやこうどん はるまき ちゅうかサラダ	ひのくにパン さとう うどん あぶら ごまあぶら	こめ とりにく わかめ たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり キャベツ	626	23.2
29	水	むぎごはん		ジャがいものいそに やさしいため	こめ さとう むぎ ジャがいも こんにゃく あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく だいず あつあげ	グリーンピース たまねぎ キャベツ にんじん しめじ もやし	663	23.0
30	木	しょくパン		とうふのちゅうかに ほうれんそうオムレツ コーンサラダ	しょくパン さとう ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいず たまご ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	595	28.4

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

毎月19日は食育の日「ふるさとくまさんデー」

毎月19日は、食について考える日です。給食では、この19日前後に「ふるさとくまさんデー」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本の自然や文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。

「天草宝島お魚給食の日」

第4回目となる9日(木)には、シイラフライを提供します。今後もマダイやフリなどの提供を予定しています。お楽しみに！

