

令和3年 8・9月 献立予定表

新和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
					主にエネルギーになる					
					黄	赤	緑			
30	月	麦ごはん		中華スープ 鶏のしょうが焼き えのきの甘酢和え	米 麦 ごま油 砂糖	牛乳 豆腐 鶏肉	たまねぎ 人参 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	721.0	26.3	
31	火	食パン		具だくさんスープ 豚肉サラダ 黒糖ビーンズ	食パン 砂糖 ごま 黒砂糖 油	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 わかめ	たまねぎ 人参 もやし キャベツ きゅうり しいたけ ごぼう えのきたけ	731.0	27.7	
1	水	麦ごはん		鶏汁 厚揚げのみそ炒め 青じそドレッシング和え	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま油	牛乳 みそ 鶏肉 わかめ 厚揚げ 豚肉	ごぼう 人参 ねぎ たまねぎ たら きゅうり キャベツ	863.0	28.8	
2	木	にんじんパン		ビーフ汁 かぼちゃのコーンマヨ焼き カシューナッツ和え	にんじんパン 砂糖 ビーフン マヨネーズ カシューナッツ ごま油	牛乳 ぶたにく 鶏肉	人参 たまねぎ きゅうり たけのこ えのきたけ かぼちゃ しいたけ コーン キャベツ	810.0	27.1	
3	金	ゆかりごはん		野菜のみぞ汁 れんごんのはさみ揚げ きゅうりの酢の物	米 油 砂糖 麦 ごま	牛乳 油揚げ みそ	ゆかり かぼちゃ なす オクラ 人参 もやし れんごん きゅうり たまねぎ	804.0	25.2	
6	月	麦ごはん		五目汁 いわしの梅煮 切り干し大根和え	米 ごま 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油	牛乳 ちりめん 鶏肉 厚揚げ いわし	人参 ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり	800.0	32.4	
7	火	ミルクパン		肉団子スープ ささみチーズフライ もやしのナムル	ミルクパン 砂糖 ごま油 油 ごま	牛乳 鶏肉 かまぼこ チーズ	キャベツ たまねぎ えのきたけ 人参 しいたけ もやし ほうれん草	784.0	30.4	
8	水	むぎごはん		かぼちゃのみぞ汁 とりの照り焼き しめじの中華和え	米 砂糖 麦 ごま油	牛乳 油揚げ 鶏肉 みそ	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 人参 しめじ きゅうり キャベツ	838.0	30.7	
		お魚給食の日			丸パン 砂糖 油 ラビオリ ジャがいも アーモンド ごま油	牛乳 しいら 鶏肉	たまねぎ 人参 ほうれん草 きくらげ キャベツ きゅうり	721.0	35.2	
9	木	丸パン		コンソメスープ シーザーサラダ	米 クルトン ジャがいも	大豆 豚肉 牛乳 ハム 鶏肉	たまねぎ 人参 えのきたけ きくらげ えだまめ キャベツ きゅうり	753.0	26.8	
13	月	麦ごはん		厚揚げのみぞ汁 千草焼 のり和え	米 麦	牛乳 卵 厚揚げ のり みそ	しいたけ たまねぎ ねぎ えのきたけ ほうれん草 人参 しめじ きゅうり	789.0	28.0	
14	火	ココアパン		きのこスパゲティ チキンハンバーグ フレッチャサラダ	ココアパン 砂糖 油 スパゲティ オリーブ油	牛乳 ベーコン 鶏肉	たまねぎ えのきたけ しめじ エリンギ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり	822.0	33.7	
15	水	麦ごはん		八宝菜 ほうれん草とひじきのサラダ 製	米 ごま 麦	牛乳 いか 豚肉 むきえび ひじき かまぼこ とうもろこしの卵	キャベツ 人参 ほうれん草 もやし たまねぎ しいたけ たけのこ きくらげ ねぎ なし	818.0	31.4	
16	木	コッペパン		春雨スープ レバーマリアナソース みかんサラダ	コッペパン 砂糖 油 はるさめ ごま油 じゃがいも	牛乳 ベーコン レバー 大豆	人参 キャベツ もやし ねぎ きくらげ みかん きゅうり	752.0	27.4	
		ふるさとくまさんデー (人吉・球磨地区)			つぼん汁 さばの塩焼き 山するめのきんぴら	米 砂糖 くり こんにゃく ごま油 ごま	牛乳 さば 鶏肉 豆腐 牛肉	ごぼう しいたけ 人参 ねぎ たけのこ	787.0	28.7
		お月見献立			にんじんスープ うまかコロケ ツナサラダ お月見団子	黒糖パン 砂糖 油 黒砂糖	牛乳 ベーコン ツナ 馬肉	人参 たまねぎ もやし キャベツ しめじ えのきたけ ほうれん草 きゅうり	782.0	27.4
22	水	麦ごはん		ハッシュドビーフ 海藻サラダ ごぼうチップ	米 砂糖 油 麦 じゃがいも	牛乳 牛肉 海藻	しょうが たまねぎ えだまめ 人参 きゅうり マッシュルーム キャベツ ごぼう	835.0	24.6	
24	金	麦ごはん		ごぼう汁 さんまのゆずみそ煮 ごまネーすあえ	米 ごま 麦 こんにゃく	牛乳 ちくわ 厚揚げ さんま	ごぼう 人参 たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	783.0	28.3	
27	月	麦ごはん		豚汁 ししゃもフライ 和風サラダ	米 砂糖 麦 こんにゃく	牛乳 かまぼこ 豚肉 わかめ みそ 厚揚げ ししゃも	人参 たまねぎ ごぼう キャベツ コーン	880.0	34.0	
28	火	ひのくにパン		親子うどん 春巻き 中華サラダ	ひのくにパン 砂糖 油 うどん ごま油 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 卵 わかめ	人参 たまねぎ もやし しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	805.0	28.8	
29	水	麦ごはん		じゃがいもの磯煮 野菜炒め	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく	牛乳 ちくわ 鶏肉 豚肉 ひじき 大豆 厚揚げ	グリーンピース たまねぎ キャベツ キャベツ しめじ 人参 もやし	853.0	28.7	
30	木	食パン		豆腐の中華煮 ほうれんそうオムレツ コーンサラダ	食パン 砂糖 でんぷん ごま油	牛乳 豆腐 鶏肉 ハム 大豆 卵	人参 たけのこ キャベツ しいたけ きくらげ コーン たまねぎ グリーンピース きゅうり	719.0	35.4	

※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。今後もマダイやブリなどの提供を予定しています。お楽しみに！

