



R8. 8.9月 学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

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	
8/31	月	れいほく恵の日 麦ごはん		いわしのアングレース ツナマヨ 夏野菜のみそ汁	牛乳 いわし ツナ 厚あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん パン粉 マヨネーズ	にんじん キャベツ とうがん たまねぎ ナス オクラ	782 29.1
		☆防災献立☆		ツナ入りたまご焼き 切り干し大根の酢の物 肥後だんご汁	牛乳 ちくわ たまご ツナ とり肉 とりささみ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 肥後だんご さといも 洋なしゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり だいこん ごぼう しいたけ こまつな きりぼしだいこん	776 31.6
1	火	麦ごはん 洋なしゼリー		いりこナッツ スパサラダ スタミナスープ	牛乳 いりこ 大豆 ハム ぶた肉 わかめ	ミルクパン さつまいも さとう 油 ごま油 スパゲッティ マヨネーズ	きゅうり ホールコーン にら にんじん しいたけ たまねぎ にんにく	824 32.8
2	水	麦ごはん		鮭の塩焼き ちくわとキャベツの和え物 のっぺい汁	牛乳 鮭 ちくわ 厚あげ とり肉 (かつお節・出汁昆布)	米 麦 油 さといも でんぶん パン粉 香りごまドレッシング	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	725 33.7
3	木	麦ごはん		焼きぎょうざ パンサンスー マーボーなす	牛乳 とうふ とりミンチ ぶたミンチ 大豆 ハム 赤みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん はるさめ 小麦粉	たまねぎ にんじん なす もやし グリーンピース きゅうり しいたけ はくさい キャベツ しょうが にんにく	721 29.1
4	金	れいほく恵の日 麦ごはん		きびなごの香り揚げ オクラのごまみそ和え だご汁	牛乳 きびなご とり肉 ちくわ 油あげ わかめ 米みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん 小麦粉	ねぎ ごぼう オクラ にんじん しいたけ ホールコーン しょうが	814 36.0
5	土	麦ごはん		ぶた肉ときくらげの卵炒め フレンチサラダ もずくスープ	牛乳 とうふ ぶた肉 ちくわ たまご ツナ とり肉 もずく (かつお節・出汁昆布)	米 麦 油 さとう フレンチドレッシング	きくらげ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん しょうが キャベツ ホールコーン	805 38.7
6	日	れいほく恵の日						
7	月	わかめごはん		チキンカツ にんじんサラダ ペンネとなすのトマトソース	牛乳 牛ミンチ とり肉 チーズ たまご ツナ ぶたミンチ 青のり	ココアパン パン粉 油 さとう 小麦粉 バター ペンネ	にんじん キャベツ パセリ ホールコーン にんにく トマト たまねぎ なす しめじ	862 43.0
8	火	麦ごはん えごまふりかけ		野菜炒め さつま汁	牛乳 油あげ ぶた肉 厚あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま油 さつまいも えごまふりかけ 焼き肉のたれ	キャベツ にんじん たまねぎ エリンギ ピーマン しいたけ ねぎ こんにゃく	783 32.2
9	水	れいほく恵の日 麦ごはん		からあげ ピーマンの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 とり肉 ツナ 油あげ かつお節 わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 ごま ごま油	キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	773 40.1
10	木	れいほく恵の日 麦ごはん		いわしフライ きゅうりとわかめの酢の物 とうがんと厚あげの煮物	牛乳 ちりめん いわし ぶた肉 厚あげ わかめ	米 麦 油 さとう ごま でんぶん 小麦粉 パン粉	きゅうり にんじん たまねぎ とうがん いんげん にんにく しょうが	769 31.1
11	金	麦ごはん		ヤンニョムチキン もやしのナムル キムチのピリ辛スープ	牛乳 豆腐 とり肉 ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん 小麦粉	はくさいキムチ ほうれん草 にら たまねぎ しめじ にんじん ねぎ もやし きゅうり しょうが にんにく	774 36.3
12	土	セルフ フィッシュバーガー (丸パンカット・食タル タルソース)		白身魚フライ シーザーサラダ 野菜と豆のスープ	牛乳 ホキ ウインナー ハム 大豆	丸パンカット 油 じゃがいも パン粉 小麦粉 タルタルソース シーザードレッシング	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン パセリ	822 32.9
13	日	★保小中共通メニュー★						
14	月	麦ごはん		照り焼きチキン さつまいもキュービックサラダ キャベツと厚あげのみそ汁	牛乳 とり肉 厚あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 じゃがいも さつまいも でんぶん マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	810 29.4
15	火	ふるさとくまさんデー		さんまおかか煮 れんこんチップサラダ 五目汁	牛乳 さんま とり肉 厚あげ かつお節 (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん 米粉	れんこん こまつな ねぎ キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ ごぼう しいたけ	783 30.7
16	水	敬老の日						
17	木	国民の休日						
18	金	秋分の日						
19	土	れいほく恵の日		和風コロッケ 海藻サラダ	牛乳 大豆 とり肉 牛肉 スキムミルク 赤かえでのり わかめ 茎わかめ	米 麦 油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 青じそドレッシング	たまねぎ にんじん とうがん りんご キャベツ きゅうり にんにく 系かてん	769 24.4
20	日	☆お月見献立☆						
21	月	麦ごはん 十五夜ゼリー		うさぎ型ハンバーグ 春雨ときゅうりのごま和え たんぼぼのっぺ	牛乳 ハム とり肉 ぶた肉 うさぎ型ハンバーグ (にぼし・だしこんぶ)	米 麦 油 さとう ごま 春雨 さといも 白玉だんご 十五夜ゼリー	きゅうり もやし だいこん ごぼう こんにゃく にんじん ねぎ たまねぎ	814 30.3
22	火	麦ごはん		ししゃもフライ② チーズサラダ みそけんちん汁	牛乳 チーズ ししゃも とり肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま油 さといも 小麦粉 パン粉 でんぶん	だいこん ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく しいたけ きゅうり ホールコーン キャベツ	802 33.3
23	水	れいほく恵の日						
24	木	麦ごはん		はるまき ちりめんサラダ 大豆の磯煮	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 厚あげ ちりめん ひじき	米 麦 油 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 春雨 でんぶん	きゅうり いんげん こんにゃく にんじん キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ	854 30.5
25	金	ミルクパン		チキンのトマトソース焼き トマトサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 チーズ とり肉 生クリーム	ミルクパン さとう 米粉 油 マカロニ じゃがいも	トマト ほうれん草 にんじん パセリ たまねぎ ホールコーン しめじ きゅうり クリームコーン トマト	833 39.2

れいほく恵の日

食育の日

ふるさとくまさんデー

- ◆たまねぎ ◆とうがん
- ◆なす ◆ピーマン
- ◆きゅうり ◆さつまいも
- ◆オクラ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を
食材費に活用しています。

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え付けを行い、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
物せんいが豊富で、風邪予防や便通をよくしてくれます。

2学期がスタートしました。
今学期もどうぞよろしく願
いいたします。
みんなが健康で、笑顔でいら
れるよう、おいしい給食作りを
がんばります。
まだまだ暑い日が続きます、
しっかり食べて体力をつけて
ください。

～ 調理員より ～

