



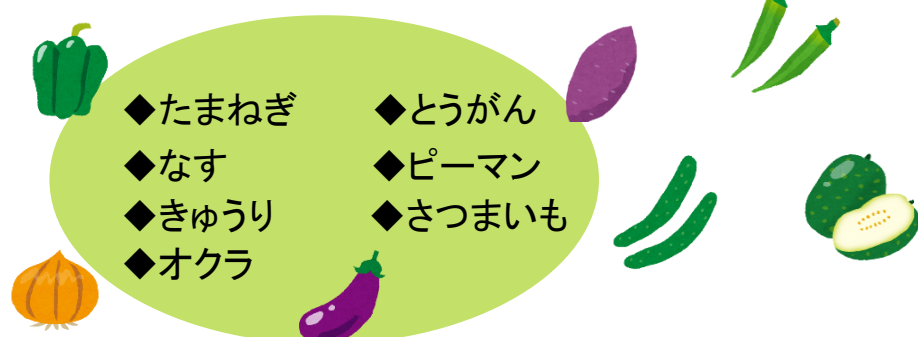
R8. 8.9月 学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
8/31	れいほく恵の日			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 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ばんこ 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	670
	月	麦ごはん						26.1
☆防災献立☆								
1	火			ツナ入りたまご焼き きりぼしだいこんのすのもの ひごだんご汁	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 ひごだんご 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	633
								25.9
2	水			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	644
								26.1
3	木			さけのしお焼き ちくわとキャベツのあえもの のっぺい汁	牛乳 さけ ちくわ あつあげ とり肉 (かつお節・だしこんぶ)	米 麦 油 さといも でんぶん ばんこ 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	612
								29.9
4	れいほく恵の日			焼きぎょうざ パンサンサー 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	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	586
	金	麦ごはん						24.0
7	れいほく恵の日			きびなごのかおりあげ オクラのごまみそあえ 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 こむぎこ	ねぎ ごぼう オクラ にんじん しいたけ	652
	月	わかめごはん						28.7
8	火			ぶた肉ときくらげの卵いため 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・だしこんぶ)	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	648
								31.3
9	れいほく恵の日			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 ばんこ 油 さとう こむぎこ パター 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	656
	水	ココアパン						32.5
10	木			野菜いため さつま汁	牛乳 油あげ ぶた肉 あつあげ 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	631
								26.4
11	れいほく恵の日			からあげ ピーマンのあえもの とうふとわかめのみそ汁	牛乳 とうふ 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	621
	金	麦ごはん						31.8
14	れいほく恵の日			いわしフライ きゅうりとわかめのすのもの とうがんとあつあげのにも	牛乳 ちりめん いわし ぶた肉 あつあげ わかめ	米 麦 油 さとう ごま でんぶん こむぎこ ばんこ	きゅうり にんじん たまねぎ とうがん いんげん	625
	月	麦ごはん						25.6
15	火			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 とうふ とり肉 ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん こむぎこ	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	623
								28.5
16	水			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 ばんこ こむぎこ 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	660
								26.8
★保小中共通メニュー★								
17	木			てりやきチキン さつまいもキュービックサラダ キャベツとあつあげのみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 じゃがいも さつまいも でんぶん	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり	659
								24.3
ふるさとくまさんデー								
18	金			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 あつあげ かつお節 (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん こめこ	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	635
								25.2
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	れいほく恵の日			和風コロッケ かいそうサラダ	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 ばんこ こむぎこ 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	647
	木	とうがんカレー						20.6
☆お月見献立☆								
25	金			うさぎ型ハンバーグ はるさめときゅうりのごまあえ 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 はるさめ 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	655
								24.2
28	月			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 こむぎこ ばんこ 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	681
								28.6
29	れいほく恵の日			はるまき ちりめんサラダ 大豆のいそに	牛乳 大豆 とり肉 ぶた肉 あつあげ ちりめん ひじき	米 麦 油 さとう こめこ じゃがいも こむぎこ はるさめ 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	674
	火	麦ごはん						24.3
30	水			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に	牛乳 チーズ とり肉 生クリーム	ミルクパン さとう こめこ 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	639
								30.8

れいほく恵の日



- ◆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。

食育の日

ふるさとくまさんデー

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 ～