



太い字は  
かみかみメニューです

# 令和5年8、9月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名		おもにエネルギーのもとになる(黄)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整える(緑)	エネルギー		給食一言メモ (メニューや食品の紹介)
		主食	牛乳				たんぱく	糖質	
28	月	麦ごはん	春雨とわかめのスープ ブルコギ レモンゼリー	米 麦 油 砂糖 ごま レモンゼリー	豆腐 油揚げ 牛肉 わかめ 赤みそ	たまねぎ 人参 えのき ねぎ ビーマン しめじ くら にんにく しょうが りんご	588 19.2	729 22.5	沢しぶりの給食ですね。夏休みはいかがでしたか?暑い白が続きませんが、給食でパワーをつけて毎日元気に過ごしましょう。
29	火	スライスパン	枝豆のポタージュスープ 照り焼きチキン ツナサラダ	スライスパン じゃがいも	牛乳 ベーコン 枝豆 ツナ 照り焼きチキン	たまねぎ 人参 枝豆 キャベツ カリフラワー きゅうり	636 31.3	784 37.9	枝豆は大豆が完熟する前の若い状態で収穫されるものです。たんぱく質やビタミン類を豊富に含んでいます。今日はポタージュにしてみました。
30	水	麦ごはん まごわさい献立	さつま汁 れんこんフライ れんこんとわかめのあんぱん	米 麦 さつまいも こんにゃく ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 妻みそ 豆腐 あじごまフライ 大豆 くまわかめ	人参 大根 しじみ ごぼう ねぎ れんこん	635 23.1	795 27.5	「ま」の豆類「ご」のごま「わ」のわかめ「や」の野菜「さ」の魚で「し」のしじみ「い」のいもでさつまいもを取り入れています。
31	木	麦ごはん	夏野菜カレー ほろれん草オムレツ 枝豆のサウザ	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ツナ ほろれん草オムレツ	しょうが にんにく たまねぎ なす 枝豆 かぼちゃ 人参 トマト きゅうり りんご コーン	663 26.1	845 31.8	カレーにはなす、かぼちゃ、枝豆を入れました。夏野菜には体にこもった熱をクールダウンしてくれる働きがあります。カレーと一緒に夏野菜の栄養をたっぷりとりましょう。
1	金	コッパン	ミネストローネ キャベツのメンチカツ ごぼうサラダ	コッパン 砂糖 マカロニ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん	たまねぎ 人参 キャベツ トマト キャベツのメンチカツ きゅうり ごぼう きくらげ	650 25.4	822 31.5	ミネストローネは「貝だくさんのスープ」という意味でイタリアで生まれた野菜スープです。たくさん野菜やマカロニなどを入れて作ります。
4	月	わかめごはん	ワンタンスープ あじナゲット ハンパソウジー	米 ワンタン 油	牛乳 わかめ あじナゲット 豚肉 鶏肉	人参 たまねぎ しょうが キャベツ きぬさや しめじ もやし きゅうり	552 19.7	704 25.0	わかめはマグネシウムやヨウ素、カルシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。汁もや和え物などに入れて食べやすく、今日はご飯に入れました。
5	火	にんじんパン	冬瓜のスープ ホキフライ ツナじゃがサラダ	にんじんパン 砂糖 油 でんぷん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ホキフライ ツナ わかめ	人参 たまねぎ 冬瓜 キャベツ ねぎ コーン 枝豆	658 28.2	810 33.9	冬瓜の旬は夏です。冷蔵庫で保存しておけば冬までもつことから「冬」の「瓜」とつけられたといわれています。涼しげな見た目とさっぱりとした味が夏にぴったりです。
6	水	麦ごはん	じゃがいものうま煮 いかに小判焼き フロッキーのごまあえ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 厚揚げ いかに小判焼き ツナ	人参 たまねぎ ごぼう しいたけ きぬさや フロッキー カリフラワー	582 22.9	766 29.8	いかの足は10本です。10本のうち2本が特に長く、この2本を伸ばしてエサを捕まえます。いかと同じように、足がたくさん海の生き物のたこの足は8本あります。
7	木	麦ごはん	ラーメン風スープ ぎょうざ ゆめめしサウザ	米 麦 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 魚そうめん チキンham 大豆 ひよこ豆 ぎょうざ	たけのこ きくらげ もやし ねぎ コーン 枝豆 キャベツ きゅうり	587 21.8	766 26.3	まめめしサラダにはひよこ豆や大豆、枝豆を入れています。ひよこ豆はくちばしのような突起があり、ひよこのような形をしていることからこの名がつけられました。
8	金	麦ごはん	かぼちゃのみそ汁 さば照り焼き ひじきサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖	米 麦 油揚げ 豆腐 わかめ みそ さば照り焼き ひじき	たまねぎ かぼちゃ 人参 ねぎ きゅうり キャベツ	618 21.8	775 26.1	かぼちゃの種類は大きく日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペボかぼちゃに分けられます。かぼちゃは緑黄色野菜でのとや鼻の粘膜を強くする働きがあります。
11	月	麦ごはん	五目煮 厚焼きたまご もやしのごまあえ	米 麦 油 じゃがいも 砂糖 こんにゃく ごま	牛乳 鶏肉 昆布 大豆 天ぷら 厚焼きたまご	人参 ごぼう しじみ きぬさや れんこん きゅうり もやし	596 22.7	765 28.1	卵はヒナがしっかり成長するようにあらゆる栄養素がバランスよく含まれている「完全栄養食品」です。特にたんぱく質を構成する8種類の必須アミノ酸がバランスよく含まれています。
12	火	麦パン	なす入りスパゲティミートソース かみかみサウザ りんごジャム	麦パン スパゲティ 油 ごま りんごジャム	牛乳 豚肉 大豆 さきいか ちりめん	たまねぎ 人参 なす たまねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース トマト きゅうり キャベツ ごぼう	631 24.9	767 29.9	かみかみサラダにはさきいかやちりめん、ごぼうを入れています。よくかむことで体によいことがたくさんありますのでよくかんで食べましょう。
13	水	麦ごはん	もずくのおすいもの 肉団子 れんこんサウザ	米 麦 じゃがいも 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 もずく つみれ 肉団子 きゅうり	しめじ 人参 ねぎ 大根 れんこん	597 19.7	722 22.3	れんこんはでんぷん、ビタミン、カリウム、食物繊維などが多く、熊本名物の「からしれんこん」は江戸時代に殿様の滋養食として生まれたといわれています。
14	木	麦ごはん	マーボー豆腐 人参シューマイ ナムル	米 麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 豆腐 赤みそ 人参シューマイ	たまねぎ 人参 しょうが にんにく しじみ ねぎ もやし きゅうり	583 21.5	766 26.5	マーボー豆腐は中国料理の一つです。中国の料理は北京・上海・広東・四川の大きく4種類あります。マーボー豆腐は四川料理です。
15	金	米粉パン	ラビオリスープ かぼちゃ焼肉フライ 海藻サラダ ぶどうゼリー	米粉パン 砂糖 油 ラビオリ じゃがいも ごま ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 かぼちゃ焼肉フライ ツナ 海藻サラダ わかめ	たまねぎ 人参 チンゲンサイ キャベツ きゅうり	617 23.5	741 28.8	ぶどうには夏から秋が旬の果物です。ぶどうには巨峰やピオーネなどいろいろな種類があり、世界には5,000種類以上のぶどうが存在するといわれています。
19	火	ミルクパン	五目春雨スープ 肉団子の甘辛炒め さつまポテト	ミルクパン 砂糖 緑豆春雨 油 さつまポテト	牛乳 豚肉 いか 肉団子	人参 キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ ビーマン たけのこ	660 25.8	807 31.1	さつまいもは英語で「スイートポテト」といいます。甘い味からこういわれているそうです。秋においしい食べ物の一つです。今日はデザートに味わってください。
20	水	栗入りまぜご飯 ふるさとまんさんデー(人吉産物)	いちよう薬汁 さんま甘露煮 ごまきゅうり	米 栗 砂糖 里手 ごま	牛乳 油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆 さんま甘露煮	人参 しめじ 枝豆 大根 ねぎ しじみ きゅうり	595 23.3	717 26.4	今日はふるさとまんさんデーです。人吉球磨地方の特産物「栗」を入れた混ぜご飯に、郷土料理のいちよう薬汁を取り入れました。各地区のおいしさを味わってくださいね。
21	木	麦ごはん	ハッシュドビーフ 大豆ナゲット コールスローサラダ	米 麦 じゃがいも 油	牛乳 牛肉 生クリーム 大豆ナゲット	たまねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	654 19.2	869 24.1	大豆は「大切な豆」という意味からこの名前がつけられたといわれています。栄養価が高いことや保存が長くて、さまざまな加工ができることが大切にされてきた理由です。
22	金	麦ごはん	キムチスープ いわしのかりかみフライ なすのピリ辛炒め	米 麦 油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 いわしのかりかみフライ	しょうが にんにく たまねぎ 人参 ねぎ 白髪キムチ キャベツ なす にんにくの芽 ビーマン	555 19.3	754 24.8	なすが生まれたのはインドといわれ、日本には中国を通過して8世紀ごろに伝わりました。奈良時代には栽培されていたようです。体を冷やす働きがあるので、暑い日に食べる野菜の一つです。
25	月	麦ごはん	豆腐のみそ汁 ホキの南蛮漬け 昆布あえ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 油揚げ 豆腐 ホキ わかめ こんぶ 妻みそ	たまねぎ 人参 しめじ ねぎ もやし きゅうり	574 23.2	719 27.8	南蛮漬けとは、肉や魚を甘酢汁につけてこんだものことです。暑い日にもさっぱりと食べることができます。今日は揚げた魚に甘酢をかけています。
26	火	かぼちゃパン	ゴーゴーベーンズ 花野菜ソテー 煎餅	かぼちゃパン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 ベーコン	にんにく しょうが たまねぎ 人参 枝豆 トマト コーン プロックロー カリフラワー 煎餅	651 25.3	811 30.2	「煎餅ジャンボ」の名称で知られる「煎餅」という品種で、昭和初期より荒尾市での生産が始まりました。現在では全国で認知されているほど有名です。
27	水	麦ごはん	厚揚げのそぼろ煮 焼きしゃも 切干大根のマヨネーズあえ	米 麦 油 ごま しょうが じゃがいも 砂糖	牛乳 鶏肉 厚揚げ ししゃも ツナ	しょうが 人参 たまねぎ きぬさや かぼちゃ しじみ 切干大根 キャベツ きゅうり	610 23.5	783 30.9	ししゃもは骨が柔らかいので、頭から尾まで丸ごと食べられます。丈夫な骨や歯を作る栄養がいっぱいの魚なので残さず食べましょう。
28	木	麦ごはん 十五夜献立	けんちん汁 豚肉となすのみそ炒め お月見デザート	米 麦 こんにゃく 油 砂糖 でんぷん お月見デザート	牛乳 豆腐 油揚げ 豚肉 赤みそ	しいたけ ごぼう 人参 大根 ねぎ たまねぎ キャベツ なす ビーマン	591 20.2	723 23.3	今年の十五夜は9月28日です。十五夜は満月のことを意味していて、1年で最も明るくきれいな月が見られるといわれています。また、秋の収穫を感謝する日でもあります。
29	金	コッパン	かぼちゃ豆乳スープ ハンバーグきのこソース グリーンサラダ	コッパン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ベーコン 白ひげん豆 豆乳 国産ミートハンバーグ	かぼちゃ 人参 たまねぎ しめじ トマト キャベツ コーン きゅうり	643 22.3	815 28.0	スープにはかぼちゃを入れています。かぼちゃにはカロテンと呼ばれる成分が入っていて、疲れをとったり病気などから体を守る働きがあります。

※物置購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています