



れいわ5ねん 9がつ こんだてよていひょう



幼稚園

宇土市学校給食センター

日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			
					さいろ	あか	みどり	
					おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	
1	きん	むぎごはん		ぶたじる てりやきチキン ゆかりあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく かつおぶし むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり しそ	
うとんうまかデー								
4	げつ	むぎごはん		スーミータン ぶたにくときくらげのちゅうかいため	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅう たまご チキンハム ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし しょうが もやし にんにく ピーマン きくらげ	
5	か	コッペパンカット		ミートボールスープ ウイナーケチャップソース わなしゼリー	パン さとう パンこ わなしゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく ウイナー	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ とうもろこし トマト	
6	すい	むぎごはん		ごもくじる だいすとうふのフライ きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう あぶら こめこ パン ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ いとより だいす しらすぼし こんぶ あおさ (だし: いりこ)	にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり きりぼしだいこん ほししいたけ	
7	もく	ごはん		キムチうどん えだまめのすのもの 宇土産やきのり	こめ さとう うどん ごまあぶら サラダこんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ のり あかみそ (だし: こんぶ・あじ・いわし)	にんじん たまねぎ もやし なら にんにく しょうが はくさいキムチ キャベツ きゅうり えだまめ	
8	きん	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ	こめ むぎ じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ かいそうミックス	にんじん たまねぎ りんご にんにく しょうが キャベツ トマト きゅうり とうもろこし	
ふるさとくまさんデー								
11	げつ	むぎごはん		つぼんじる あつやきたまご たけのこのカレーきんぴら	こめ むぎ さとう さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ たまご ぶたにく (だし: いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ たけのこ えだまめ	
12	か	ミルクパン		ポークビーンズ スパゲティサラダ	パン さとう オリーブオイル じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ トマト にんにく アスパラガス パプリカ	
13	すい	むぎごはん		にくみそビーフン やきぎょうざ	こめ むぎ さとう ビーフン こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ あかみそ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ はくさい	
14	もく	むぎごはん		トマたまスープ ガバオライスのぐ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく だいす フレーク たまご	たまねぎ えのきたけ キャベツ えだまめ ピーマン パプリカ にんにく しょうが バジル トマト	
まごわやさしい給食								
15	きん	むぎごはん		とうふのみそしる いわしのうめに ごまだいこん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ いわし むぎみそ (だし: いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ たくあん げつ うめ	
18	げつ	けいろうのひ						
網津小リクエスト								
19	か	ココアパン		タイピーエン ポテトカップグラタン	パン じゃがいも こむぎこ はるさめ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ ずらたまご チーズ	たけのこ たまねぎ しょうが にんじん キャベツ きくらげ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ	
20	すい	むぎごはん		ごもくスープ ハンバーグのきのこソース 1しよくいりこ	こめ むぎ さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく いりこ	ごぼう たまねぎ もやし にんじん ねぎ しめじ えのきたけ にんにく	
21	もく	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さんまのしょうがに ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう ごま ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ さんま ちくわ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ かぼちゃ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	
免疫力アップデー								
22	きん	ナン		キーマカレー フルーツヨーグルト	ナン じゃがいも いちごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす だいす フレーク チーズ ヨーグルト クリーム	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが トマト りんご パナナ パイン みかん もも	
25	げつ	むぎごはん		みそけんちんじる さばのおろしたつた	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく コーンスターチ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ さば むぎみそ (だし: いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ たまねぎ しょうが にんにく	
26	か	こめこいり かぼちゃパン		スパゲティ・ナポリタン アスパラサラダ	パン スパゲティ ドレッシング	ぎゅうにゅう ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン にんにく トマト しめじ アスパラガス きゅうり とうもろこし	
27	すい	むぎごはん		じゃがいものうまに スタミナサラダ 1しよくめかぶ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ ぶたにく めかぶ	にんじん たまねぎ いんげん ほししいたけ レタス きゅうり にんにく しょうが とうもろこし	
28	もく	むぎごはん		マーボーとうふ ごますあえ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいす フレーク とりにく あかみそ	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	
29	きん	むぎごはん		にらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス おつきみゼリー	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん おつきみゼリー	ぎゅうにゅう たまご とうふ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ えのきたけ にら にんにく しょうが レタス	

今月の献立テーマ

栄養のバランスを考えて食べよう



わくわく新メニュー

主食

米やパン、めんなど
主にエネルギーになる炭水化物を多く含むもの

主食・主菜・副菜を
そろえることを
意識してみましょう



主菜

肉や魚、卵、豆製品など
主に体をつくる
たんぱく質を多く含むおかず

副菜

野菜やきのこ類、海藻類など
主に体の調子を整える
ビタミンや食物繊維を多く含むおかず



14日(木) ガバオライス

タイ料理の一つで、鶏肉やパプリカなどをナンプレーという発酵調味料を使って味付けし、バジルで香りづけしたものをごはんのせて食べます。給食ではつけることはできませんが、タイでは揚げ卵をのせてくずして食べるのが主流です。



29日(金) シシリアンライス

佐賀県のご当地グルメの一つ。ごはんの上に、甘辛く炒めた牛肉、生野菜をのせ、上から網目状にマヨネーズをかけて食べます。給食ではマヨネーズはつきませんが、セルフシシリアンライスを作ってみましょう。



※献立は、都合により変更することがあります。