



にち	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ おもにエネルギーになる	あか おもにからだをつくる	みどり おもにからだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)	
食育わくわくデー【防災の日】					おしむぎいりチリトマトスープ ハンバーグのオニオンソース きりぼしだいこんとナッツのサラダ	ミルクパン さとう おおむぎ あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ バター でんぷん こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン だいず ツナ ぶたにく とりにく	えだまめ たまねぎ にんじん ブロッコリー トマト きゅうり しょうが とうもろこし きりぼしだいこん にんにく	703	27.9
1	か	ミルクパン								
2	すい	むぎごはん		ぴりっとぶたじゃが はるさめサラダ 1食めかぶ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら りょくとうはるさめ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく あかみそ めかぶ	たまねぎ にんじん いんげん しょうが にんにく きゅうり キャベツ きくらげ とうもろこし	611	21.6	
3	もく	むぎごはん		とりごぼうじる いわしのおかかに こんぶあえ	こめ むぎ こんにやく さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いわし むぎみそ かつおぶし こんぶ (だし:いりこ)	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	600	26.6	
4	きん	むぎごはん		コーンとたまごのスープ シシリアンライスのぐ レタス・トマト 1食ノンエッグマヨネーズ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん チンゲンサイ とうもろこし にんにく しょうが トマト レタス	673	25.5	
7	げつ	ごはん(減)		きつねうどん やさいのとうふよせ ちくわのごまネーズあえ	こめ うどんめん さとう ごま パンこ あぶら でんぷん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ たらすり身 豆乳 かつおぶし ひじき (だし:かつおぶし こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ キャベツ きゅうり えだまめ	640	22.2	
8	か	しよくパン		にくだんごスープ ひやしちゅうか チョコだいたず	パン ごまあぶら ごま さとう ちゅうかめん チョコだいたず パンこ コーンスターチ	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく	キャベツ にんじん たまねぎ しょうが にら きくらげ トマト きゅうり もやし とうもろこし レモンかじゅう にんにく	607	22.7	
9	すい	むぎごはん		けんちんじる さんまのオイルやき うめおかかあえ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ さんま みそ こんぶ かつおぶし (だし:いりこ)	にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし ごぼう うめ しそ	586	27.6	
10	もく	むぎごはん		チキンカレー フルーツヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも マスカットゼリー ぶどうゼリー ホイップクリーム	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト スキムミルク	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが みかん もも パイン パナナ	683	18.8	
うとんうまかデー【きくらげ】					にくみそビーフン ぎょうざ(2個) きくらげとたまごのちゅうかいため	こめ むぎ さとう ビーフン ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ かまぼこ とりにく ベーコン たまご	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 チンゲンサイ にら	642	23.4
14	げつ	クラスでまぜよう あおなごはん		しおにくじゃが ひじきサラダ なめしのもと	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも こんにやく ごま ノンエッグマヨネーズ しおこうじ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ にんにく もやし きゅうり とうもろこし ひろしまな きょうな だいこんば	595	21.5	
15	か	こめこパン		なつやさいのペンネミートソース あまなつサラダ こくとうビーンズ	こめこパン ペンネマカロニ さとう あぶら オリーブオイル こくとう コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず フレーク チーズ だいたず	なす しめじ たまねぎ トマト にんじん ピーマン にんにく きゅうり キャベツ あまなつみかん	623	26.6	
網田中リクエスト給食					にらたまスープ やきにく プリン	こめ むぎ さとう でんぷん プリン	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく あかみそ	にんじん たまねぎ えのきたけ にら キャベツ もやし ピーマン パプリカ りんご にんにく しょうが	647	24.8
17	もく	コッペパンカット		やさいのスープに スティックドッグ かぼちゃとれんこんのサラダ	パン じゃがいも でんぷん さとう カシューナッツ パンこ ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう カクテルウインナー ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ にんにく トマト かぼちゃ れんこん えだまめ	699	27.0	
まごわやさしい給食					さつまいものみそしる さばのカレーしょうゆづけ ピーマンとはるさめのそぼろいため	こめ むぎ さつまいも りょくとうはるさめ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば ぶたにく わかめ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが にんにく ピーマン たけのこ	642	24.3
21	げつ	※ 献立は都合により変更する場合があります。								
22	か	※ 給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。								
23	すい	※ 献立は都合により変更する場合があります。								
24	もく	むぎごはん		キーマカレー じゃこナッツサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず だいたず フレーク チーズ ちりめんじゃこ かいそうミックス	にんじん たまねぎ ピーマン トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり	633	21.6	
ふるさとくまさんデー【荒尾玉名】 [9/25]中秋の名月					なんかんあげどんのぐ なしサラダ おつきみだんご	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん みたらしだんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とりにく かまぼこ ハム (だし:かつおぶし こんぶ)	にんじん たまねぎ ねぎ ほししいたけ なし キャベツ きゅうり	635	22.9
28	げつ	むぎごはん		どんじる ごもくあつやきたまご かみかみきんぴら	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも こんにやく ごま ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ ぎゅうにゅう さきいか むぎみそ くきわかめ (だし:いりこ)	だいこん ねぎ にんじん しょうが ごぼう えだまめ グリンピース たけのこ しいたけ とうもろこし	588	25.1	
29	か	まるパンカット		コーンポタージュ ホキフライ コールスロー	パン あぶら じゃがいも ドレッシング パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ ツナ クリーム チーズ	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	645	25.3	
宇土小リクエスト給食					しょうゆラーメンのスープ ラーメンのめん ちゅうかサラダ 宇土産やきのり	こめ ちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう チャーシュー とりにく のり (だし:こんぶ)	たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが きくらげ キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	586	24.5

※ 献立は都合により変更する場合があります。
※ 給食の有無は学校の予定により異なります。学校から配布される時間割等をご確認ください。

9月の給食目標

防災食について知ろう

9月1日は「防災の日」です。緊急時に備えて、家族で食料や飲料水などの備蓄品をそろえ、災害に対処する力を身に付けましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】	【主菜】
☐ 米（無洗米が便利） ☐ レトルトごはん・おかゆ ☐ アルファ化米 ☐ 缶入りのパン ☐ 粉物（小麦粉など） ☐ 乾めん（そうめん、パスタなど） ☐ もち	☐ 肉、魚、豆の缶詰 ☐ カレーなどのレトルト食品 ☐ 乾燥豆 ☐ 野菜の缶詰、瓶詰 ☐ 切り干しだいこんなどの乾物 ☐ 日持ちする野菜

【果物・菓子】

☐ドライフルーツ

☐果物の缶詰

☐チョコレート

【飲料】

☐水

☐茶

☐ジュース

【調味料】

☐砂糖 ☐塩

☐酢 ☐しょうゆ

☐みそ

食育わくわくデー【防災の日】

9月1日は「防災の日」にちなんで、切干大根や麦などの乾物、ツナやとうもろこし、トマトなどの缶詰を使った献立にしています。日頃の食生活でも防災を意識し、ローリングストックを実践してみましょう。

ふるさとくまさんデー

熊本県の「おいしい!」を紹介しています

9月は「荒尾玉名地区」を紹介します。南関町の特産品である南関あげは水分をしっかりと抜いてあるので、保存性が高く、味が染み込みやすいのが特徴です。25日は、卵でとじて南関あげ丼を作ります。また、サラダに使っている梨は荒尾地区の特産品で、幸水や新高などの品種があります。



～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

うとんうまかデー【きくらげ】

11日(金)は、網田地区の和田さんが栽培されている「きくらげ」が登場します。水産業で培った技術や工夫を生かして、宇土市初のきくらげ栽培に挑戦されています。給食では、卵と一緒に中華炒めを作ります。きくらげの食感を楽しみながら食べましょう。



生産者の和田さん
(網田地区)