



日	曜	しゅしょく	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	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
1	金	むぎごはん		たまごスープ はるまき チンジャオロースー ミニひなゼリー	こめむぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ こむぎこ ももゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまごとうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ チンゲンサイ たけのこ ピーマン パプリカ にんにく キャベツ ねぎ	587	21.8		
まごわやさしい給食											
4	月	むぎごはん		じゃがいものみそしる ホキフライ ごもくきんぴら	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 パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめくきわかめ てんぷら ホキ あおさ むぎみそ (だし: いりこ)	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ ごぼう いんげん	591	24.0		
5	火	ひのくにパン		カルボナーラふうスパゲティ グリーンサラダ ココアビーンズ	パン さとう バター スパゲティ オリーブオイル コーンスターチ ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ クリーム だいず	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ プロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	767	30.4		
うとんうまかデー											
6	水	むぎごはん		マーボーはるさめ にらのあますあえ しらぬい	こめむぎ さとう ごま ごまあぶら えんどうまめはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレーク あかみそ チキンハム	にんじん たまねぎ ねぎ もやし たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが きゅうり にら しらぬい	622	21.6		
7	木	カットまるパン		コンソメスープ てりやきチキンパティ りんごサラダ	パン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン とり	はくさい たまねぎ にんじん とうもろこし きゅうり キャベツ りんご	580	23.4		
8	金	むぎごはん		ハヤシライス かいそうサラダ	こめむぎ じゃがいも バター ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ かいそうミックス	にんじん しめじ たまねぎ にんにく トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	581	18.5		
11	月	むぎごはん		とうふのすましじる からあげ こんぶあえ	こめむぎ さとう あぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ とり こんにゃく かつおぶし (だし: かつおぶし こんぶ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ほししいたけ ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	595	24.1		
12	火	パインパン		コーンポタージュ にくだんごのトマトソース ビーンズサラダ	パン さとう じゃがいも オリーブオイル パンこ ミックスビーンズ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とり	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし トマト パプリカ パイン	586	21.7		
13	水	むぎごはん		はくさいスープ なすとひきのカレーいため エクレア	こめむぎ あぶら えんどうまめはるさめ エクレア	ぎゅうにゅう とり ぶたにく だいずフレーク	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ しょうが にんにく なす トマト ピーマン	651	22.1		
免疫力アップデー											
14	木	むぎごはん		しおにくじゃが きりほしだいこんのツナあえ 1しょくふりかけ	こめむぎ さとう しおこうじ じゃがいも こんにゃく ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ツナ ふりかけ	たまねぎ にんじん いんげん ねぎ にんにく きゅうり きりほしだいこん とうもろこし	653	23.6		
ふるさとくまさんデー											
15	金	むぎごはん		みそだごしる なんかんあげどんぐり ミニトマト (2こ)	こめむぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とり こんにゃく なんかんあげ むぎみそ たまご (だし: いりこ)	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ たまねぎ いんげん ミニトマト	597	23.2		
18	月	むぎごはん		しるビーフン ハンバーグのきのこソース 宇土産のりのてづくりふりかけ	こめむぎ さとう ビーフン でんぶん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこのり かつおぶし とり こんにゃく こめみそ	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが きくらげ しめじ にんにく	583	25.5		
19	火	しょくパン		やさいのスープに オムレツ コールスロー いちごジャム	パン さとう じゃがいも いちごジャム ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう カクテルウインナー チキンハム たまご とり	はくさい たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし トマト	640	23.7		
20	水	しゅんぷんのひ									
網田小リクエスト給食											
21	木	むぎごはん		ポークカレー 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	ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト クリーム チーズ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが トマト りんご バナナ パイン みかん もも	680	19.9		
22	金	そつぎょうしき									
25	月	ごはん (減)		しょうゆラーメンのスープ ラーメンのめん ぶたしゃぶサラダ やきのり	こめ あぶら ラーメンめん ごまあぶら ごま ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう チャーシュー ぶたにく のり (だし: こんぶ)	たけのこ もやし ねぎ にんにく しょうが レタス にんじん きゅうり とうもろこし	653	25.8		

※献立は、都合により変更することがあります。

1年間のリクエスト給食を紹介!

宇土市学校給食センターでは、年に1回各学校・園からのリクエスト給食を取り入れています。やっぱりカレーが1番人気で、ほとんどの学校からリクエスト候補に挙がっていました。献立の内容は、栄養バランスや施設・設備、作業面などを考慮して、調整しています。来年度も実施する予定にしていますので、“自分だったら何をリクエストしようかな”と考えてみるのもたのしいですね。

思い出となる食事

<p>7月 花園幼稚園</p> <p>麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー かみかみ和え</p>	<p>9月 網津小学校</p> <p>ココアパン 牛乳 タイピーエン ポテトカップグラタン</p>	<p>10月 花園小学校</p> <p>ミルクパン 牛乳 焼きそば ぎょうざ</p>	<p>10月 緑川小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 わかめスープ 元気の出るレバー</p>	<p>11月 宇土小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 チキンカレー フルーツ和え</p>	<p>11月 宇土幼稚園</p> <p>にんじんパン 牛乳 ラビオリスープ からあげ ごぼうサラダ ミニブッチンプリン</p>
<p>12月 走湯小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツ和え</p>	<p>12月 宇土東小学校</p> <p>ごはん 牛乳 かきたま汁 豚キムチ ミルク</p>	<p>1月 住吉中学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 タイピーエン ちくわの磯辺揚げ 高菜炒め</p>	<p>2月 網田中学校</p> <p>食パン 牛乳 トマトスープ ハンバーグのデミソース コーンソテー チョコ大豆</p>	<p>2月 鶴城中学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 おでん 豚キムチ ミルク</p>	<p>3月 網田小学校</p> <p>麦ごはん 牛乳 ポークカレー フルーツヨーグルト</p>

今年度の給食も残り少なくなりました。おいしく食べて、たのしい給食の時間を過ごしてもらえたらうれしいです。
年長、小6、中3のみなさんには、卒園・卒業お祝いの給食を計画しています。おたのしみに!

