



日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			
					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 おもにからだのちょうしをととのえる	
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 パーコン 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	
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 こんにゃく 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	
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 1しよくいりこ	パン さとう バター スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	ぎゅうにゅう パーコン たまご チーズ クリーム いりこ	たまねぎ しめじ エリンギ パセリ ブロッコリー きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく	
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	
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 パーコン とりにく	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	
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	
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 とりにく こんぶ 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	
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 パーコン チーズ とりにく	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	
13	水	むぎごはん		はくさいスープ なすとひきにくのカレーいため 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 とりにく 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	
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しよくふりかけ	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	
15	金	そつえんしき						
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 宇土産のりのでづくりふりかけ	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 とりにく 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	
19	火	しよくパン		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 とりにく	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	
20	水	しゅんぶんひ						
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	
22	金	むぎごはん		とうふのみそしる ぶりフライ おひたし	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん ごま パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶり かつおぶし むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ はくさい きゅうり ねぎ こまつな にんにく しょうが	

※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><b>7月</b> 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><b>9月</b> 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><b>10月</b> 花園小学校</p> <p>ミルクパン 牛乳 焼きそば ぎょうざ</p>	<p><b>10月</b> 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><b>11月</b> 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><b>11月</b> 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><b>12月</b> 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><b>12月</b> 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><b>1月</b> 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><b>2月</b> 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><b>2月</b> 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><b>3月</b> 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!

