



日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2 月	麦ごはん		うま煮 ほうれんそうのごまあえ 一食ふりかけ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 ごま ねりごま 里芋 でんぷん	牛乳 牛肉 鶏肉 厚揚げ ふりかけ	人参 たまねぎ いんげん もやし 干しいたけ ほうれん草 きゅうり ごぼう れんこん	768	26.8
3 火	ミルクパン		ポトフ りんごサラダ	パン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ウインナー	キャベツ たまねぎ 人参 りんご ブロッコリー きゅうり とうもろこし	772	27.5
まごわやさしい給食								
4 水	麦ごはん		五目汁 いか小判焼き(2個) きんぴら	米 麦 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ごま ごま油 でんぷん	牛乳 ちくわ 厚揚げ いか 茎わかめ (だし:いりこ)	大根 人参 干しいたけ ねぎ ごぼう 枝豆 たまねぎ	708	26.0
5 木	麦ごはん		豚肉と大根のみそ煮 春雨の酢の物	米 麦 さといも こんにやく 砂糖 はるさめ ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ わかめ 麦みそ	大根 人参 いんげん きゅうり もやし しょうが	760	27.9
緑川小リクエスト給食								
6 金	麦ごはん		わかめスープ 元気の出るレバー ぶどうゼリー	米 麦 ごま でんぷん 油 砂糖 ぶどうゼリー	牛乳 わかめ 豆腐 鶏レバー 鶏肉	人参 たまねぎ しめじ しょうが にんにく にら	734	29.2
9 月	スポーツの日							
10 火	食パン		かぼちゃのクリームスープ 肉団子 ブロッコリーサラダ ブルーベリージャム	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 油 ブルーベリージャム	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	かぼちゃ 人参 しめじ たまねぎ ブロッコリー トマト とうもろこし きゅうり	743	26.2
11 水	麦ごはん		だまこ汁 アジハーブフライ きのこご飯の具	米 麦 だまこ餅 砂糖 油 パン粉 ごはんをまぜて 食べよう!	牛乳 鶏肉 あじ 豚肉 油揚げ (だし:かつお節)	人参 大根 ごぼう こまつな しめじ えのきたけ いんげん バジル パセリ	852	30.1
12 木	麦ごはん		フォー風スープ ホイコーロー	米 麦 ビーフン 砂糖 ごま油	牛乳 チキンハム かまぼこ 豚肉 赤みそ	人参 たまねぎ もやし きくらげ キャベツ にんにく ピーマン チンゲンサイ しょうが	712	26.6
13 金	麦ごはん		すき焼き風煮 厚焼き卵 昆布あえ	米 麦 こんにやく マロニー 砂糖	牛乳 豚肉 厚揚げ 卵 昆布	キャベツ 人参 たまねぎ なす ねぎ きゅうり	777	30.8
16 月	麦ごはん		ポークカレー フルーツ杏仁	米 麦 じゃがいも 野菜ゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 杏仁豆腐	人参 たまねぎ りんご みかん もも パイン トマト にんにく しょうが	842	22.5
花園小リクエスト給食								
17 火	ココアパン		焼きそば ぎょうざ(2個)	パン ちゃんぽんめん 小麦粉	牛乳 豚肉 いか ちくわ 鶏肉	人参 キャベツ たまねぎ もやし にら にんにく しょうが	835	34.5
18 水	麦ごはん		かきたま汁 ほうれん草ハンバーグ ミックスかりんとう	米 麦 でんぷん さつまいも 油 黒砂糖 ごま パン粉	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 大豆 いりこ 豆腐 (だし:昆布 かつお節)	人参 白菜 たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれんそう トマト	767	28.6
ふるさとくまさんデー								
19 木	ごはん		ちゃんこ汁 豚肉とれんこんのいため煮 宇土産焼きのり	米 ごま油 砂糖 糸こんにやく パン粉	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 茎わかめ のり	白菜 人参 もやし ねぎ れんこん たまねぎ	732	28.8
20 金	麦ごはん		なすのみそ汁 さんまのみぞれ煮 即席漬け	米 麦 砂糖 でんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ さんま 麦みそ (だし:いりこ)	人参 たまねぎ なす ねぎ つぼ漬 きゅうり キャベツ 大根	750	26.6
23 月	麦ごはん		親子煮 元気サラダ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ ロースハム 糸かつお 昆布 高野豆腐	人参 たまねぎ いんげん トマト きゅうり キャベツ とうもろこし	743	29.3
24 火	あげパン		春雨と肉団子スープ ささみサラダ	パン はるさめ ごま油 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 きな粉	人参 たけのこ キャベツ たまねぎ きくらげ きゅうり 白菜 ねぎ とうもろこし	765	28.4
うどんうまかデー								
25 水	麦ごはん		スタミナスープ コロケ 宇土産みかん 宇土産のりの手作りふりかけ	米 麦 油 ごま じゃがいも パン粉	牛乳 豚肉 のり 糸かつお	白菜キムチ キャベツ 人参 たまねぎ 枝豆 かぼちゃ もやし にら にんにく みかん	807	24.2
免疫力アップデー								
26 木	麦ごはん		ご汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮	米 麦 こんにやく 砂糖 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 大豆 鮭 天ぷら ひじき 麦みそ (だし:いりこ)	人参 たまねぎ しめじ ねぎ 枝豆	746	37.3
27 金	麦ごはん		マーボー豆腐 春巻(2個)	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん 春雨 小麦粉 油	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ	人参 たまねぎ たけのこ ねぎ にんにく しょうが キャベツ	778	27.8
30 月	麦ごはん		中華丼 バンバンジーサラダ	米 麦 でんぷん 砂糖 ねりごま ごま油 ごま	牛乳 豚肉 えび かまぼこ 鶏肉	たけのこ たまねぎ 人参 ねぎ キャベツ きくらげ きゅうり しょうが	702	29.7
31 火	米粉入り 人参パン		ミネストローネ ビーンズサラダ ミニゼリー	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも オレンジゼリー	牛乳 ベーコン チキンハム ミックスビーンズ	たまねぎ キャベツ 人参 トマト きゅうり とうもろこし にんにく パプリカ	700	23.3

今月の献立のテーマ

※献立は、都合により変更することがあります。

食文化について知ろう

学校給食の献立は、毎月のテーマを意識しています。今月は、だまこ汁やご汁など郷土料理を入れています。ご汁は熊本県でも食べられている郷土料理で、大豆をすりつぶした「呉(ご)」を入れたみそ味の汁物です。

だまこ汁

だまこ汁は、秋田県の郷土料理です。炊いたごはんを潰し、丸く団子にしたものを汁物に入れます。きりたんぽに似ています。寒くなる季節にぴったりの料理です。

あげパン

今年度も、学校別に分けて、あげパンが給食に登場します。**10月から12月の間に4回に分ける予定です。**自分の学校のあげパンがいつか、楽しみにしていて下さいね!