



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)
9	か	まるパンカット		はるさめスープ コロケ ポイルキャベツ 1しょくソース	パン あぶら ごまあぶら えんどうまめはるさめ じゃがいも こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく 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	551	19.3
10	すい	むぎごはん		ぶたじる れんこんいりやきつくね ゆかりあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ 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 しょうが キャベツ しそ きゅうり れんこん	562	22.5
鏡開き									
11	もく	むぎごはん		ふゆやさいかレー フルーツしらたま	こめ むぎ さとう しらたまもち じゃがいも さといも カクテルゼリー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	だいこん にんじん たまねぎ にんにく しょうが ブロッコリー トマト りんご みかん もも パイン	632	18.5
12	きん	むぎごはん		にらたまスープ とりにくとじゃがいものこうみいため	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン たまご とうふ とりにく	にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ にら えだまめ にんにく しょうが	662	24.1
免疫力アップデー									
15	げつ	むぎごはん		とうふのみそしる メンチカツ きりぼしだいこんのたまごとじ	こめ むぎ さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく あぶらあげ たまご むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ きりぼしだいこん ごぼう いんげん ほししいたけ	619	22.0
16	か	まるパン		ミートボールのトマトシチュー シーザーサラダ クルトン	パン さとう パンこ でんぷん ノンエッグマヨネーズ クルトン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく とりにく チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しめじ きゅうり キャベツ ブロッコリー トマト とうもろこし レモン かじゅう	620	21.9
17	すい	むぎごはん		わかめスープ ビビンバふうやきビーフン 1しょくいりことアーモンド	こめ むぎ さとう あぶら ビーフン ごまあぶら ごま アーモンド	ぎゅうにゅう わかめ とうふ ちくわ ぎゅうにく たまご いりこ	にんじん たまねぎ もやし ほうれんそう えのきたけ	554	19.9
18	もく	ごはん (減)		カレーうどん さばのたつたあげ あますあえ	こめ さとう うどん でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく てんぷら とりにく さば (だし:かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく しょうが はくさい きゅうり	579	23.8
19	きん	むぎごはん		にくとうふ ひじきサラダ 1しょくふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき ふりかけ	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	562	21.3
まごわやさしい給食									
22	げつ	むぎごはん		けんちんじる やさいのとうふよせ こんぶあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく ごま でんぷん パンこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たら ひじき かつおぶし こんぶ とうにゅう (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ はくさい きゅうり たまねぎ えだまめ	527	21.3
23	か	ミルクパン		はくさいのクリームスープ ほうれんそうオムレツ こんさいチップス	パン さとう あぶら じゃがいも さつまいも	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ たまご	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー ほうれんそう ごぼう れんこん	663	23.9
給食の始まり									
24	すい	むぎごはん		あつあげのみそしる きびなごごまフライ (2び) そくせきづけ 宇土産やきのり	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま パンこ こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ わかめ きびなご のり むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ えのきたけ きゅうり たくあんづけ	546	21.5
熊本の恵みたっぷり									
25	もく	むぎごはん		だごじる ぶたにくとピーマンのみそいため ヨーグルト	こめ むぎ さとう こむぎこ こめこ さといも	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく あかみそ ヨーグルト (だし:いりこ)	にんじん はくさい だいこん ごぼう ねぎ キャベツ ピーマン にんにく しょうが もやし りんご	641	24.8
SDGs									
26	きん	むぎごはん		ちゅうかスープ さばカレーぎょうざ ごまネーズあえ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ ねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく さば だいず フレーク ちくわ とうふマヨネーズ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ もやし にんにく しょうが きくらげ きゅうり はくさい ねぎ	553	17.3
住吉中リクエスト給食									
29	げつ	むぎごはん		タイピーエン ちくわのいそべあげ たかないため	こめ むぎ さとう あぶら えんどうまめはるさめ ごまあぶら こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご ちくわ あおさ	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しょうが ねぎ たかなづけ	583	23.3
うとんうまかデー									
30	か	こめこいりにんじんパン		宇土やさいのミートソーススパゲティ あまなつサラダ きなこだいず	パン さとう あぶら オリーブオイル スパゲティ でんぷん コーンスターチ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず フレーク だいず きなこ	にんじん なす たまねぎ トマト ピーマン にんにく キャベツ きゅうり あまなつみかん	647	24.3
31	すい	むぎごはん		じゃがいものそぼろに えだまめのすのもの 1しょくのりつくだに	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ツナ のり	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり えだまめ しょうが ほししいたけ	563	22.3

※献立は、都合より変更になる場合があります。

今月の
献立テーマ

感謝の気持ちをもって食べよう

24~30日の5日間は、全国学校給食週間にちなんで、テーマに合わせた献立にしています。宇土産の食材や熊本県の郷土料理、新しいメニューも登場しますよ。たのしみにしていてくださいね！

24日(水)
給食の始まり

今から135年前、学校にお弁当を持って来ることが難しい子どもたちのために給食はスタートしました。当時は、おにぎり、焼き魚だったそうです。この日は、当時の給食に近い形での献立を提供します。給食の始まりに感謝していただきましょう。



25日(木)
熊本の恵みたっぷり

熊本県の郷土料理であるだご汁。小麦粉や米粉を水で練って作っただんごを旬の野菜がたっぷり入った汁にちぎり入れて作ります。だご汁の野菜だけでなく、炒め物に使っている材料も県産品を中心に熊本の恵みをたっぷり使用した献立にしています。



26日(金)
SDGs

さば缶を作るときに出る切れ端を加工して作ったさばカレーぎょうざ、豆腐の切れ端や崩れた豆腐を使って作られた豆腐マヨネーズを取り入れた献立です。豆腐マヨネーズは、花園地区で作られています。



29日(月)
住吉中リクエスト給食

住吉中のリクエスト給食は、熊本県の郷土料理の一つである「タイピーエン」、ふるさとくまさんデー・八代の味めぐりで紹介した「ちくわの磯辺揚げ」、阿蘇の特産品である「高菜」でした。熊本のおいしさが集結した献立になりました。



30日(火)
うとんうまかデー

今月のうとんうまかデーでは、「トマト」「なす」「ピーマン」「きゅうり」を使っています。宇土市の生産者のみなさんが心を込めて育てられた野菜です。味わって食べましょう。

