



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)
9	火	丸パンカット		春雨スープ コロケ ポイルキャベツ 1食ソース	パン 油 えんどう豆春雨 ごま油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ 干しいたけ キャベツ かぼちゃ えだまめ	717	24.2
10	水	麦ごはん		豚汁 れんこん入り焼きつくね ゆかり和え	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 かつお節 麦みそ (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	717	27.1
鏡開き									
11	木	麦ごはん		冬野菜カレー フルーツ白玉	米 麦 砂糖 白玉もち じゃがいも さといも カクテルゼリー ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 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	825	22.7
12	金	麦ごはん		にらたまスープ 鶏肉とじゃがいもの香味炒め	米 麦 砂糖 油 でんぷん ごま じゃがいも	牛乳 ベーコン 卵 豆腐 鶏肉	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	886	31.0
免疫力アップデー									
15	月	麦ごはん		豆腐のみそ汁 メンチカツ 切干大根の卵とじ	米 麦 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 油揚げ 卵 麦みそ (だし:いりこ)	だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ ごぼう 切干大根 ねぎ いんげん 干しいたけ	770	25.8
16	火	丸パン		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 砂糖 パン粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ クルトン じゃがいも	牛乳 豚肉 牛肉 鶏肉 チーズ ベーコン	にんじん たまねぎ にんにく しめじ トマト きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし レモン果汁	789	27.1
17	水	麦ごはん		わかめスープ ピビンバ風焼きビーフン 1食いりことアーモンド	米 麦 砂糖 油 ビーフン ごま油 ごま アーモンド	牛乳 わかめ 豆腐 ちくわ 牛肉 卵 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	714	24.4
18	木	ごはん(減)		カレーうどん さばの竜田揚げ(2個) 甘酢和え	米 砂糖 うどん でんぷん	牛乳 豚肉 天ぷら 鶏肉 さば (だし:かつお節)	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	788	32.7
19	金	麦ごはん		肉豆腐 ひじきサラダ 1食ふりかけ	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ねりごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ ひじき ふりかけ	はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり とうもろこし	735	26.4
まごわやさしい給食									
22	月	麦ごはん		けんちん汁 野菜の豆腐寄せ 昆布和え	米 麦 砂糖 ごま油 じゃがいも こんにゃく ごま でんぷん パン粉	牛乳 鶏肉 豆腐 たら 豆乳 ひじき かつお節 こんぶ (だし:いりこ)	ごぼう にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい きゅうり たまねぎ えだまめ	722	28.2
23	火	ミルクパン		白菜のクリームスープ ほうれん草オムレツ 根菜チップス	パン 砂糖 油 じゃがいも さつまいも コーンスターチ	牛乳 ベーコン チーズ 卵	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー ほうれん草 ごぼう れんこん	830	28.6
給食の始まり									
24	水	麦ごはん		厚揚げのみそ汁 きびなごごまフライ(2尾) 即席漬 宇土産焼きのり	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま パン粉 小麦粉 でんぷん	牛乳 厚揚げ わかめ きびなご のり 麦みそ (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 たくあん漬	700	25.7
熊本の恵みたっぷり									
25	木	麦ごはん		だご汁 豚肉とピーマンの味噌炒め ヨーグルト	米 麦 砂糖 小麦粉 米粉 さといも	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 赤みそ 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	815	30.4
SDGs									
26	金	麦ごはん		中華スープ さばカレーぎょうざ(2個) ごまネーズ和え	米 麦 砂糖 油 ごま油 ごま 小麦粉 ねりごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉 さば ちくわ 豆腐マヨネーズ	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	776	22.7
住吉中リクエスト給食									
29	月	麦ごはん		タイピーエン ちくわの磯辺揚げ 高菜炒め	米 麦 砂糖 油 えんどう豆春雨 ごま油 小麦粉 でんぷん	牛乳 豚肉 いか うすら卵 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 高菜漬	740	28.6
うどんうまかデー									
30	火	米粉入り にんじんパン		宇土野菜のミートソーススパゲティ 甘夏サラダ きなこ大豆	パン 砂糖 油 オリーブオイル スパゲティ でんぷん コーンスターチ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆フレーク 大豆 黄粉	にんじん なす たまねぎ ピーマン にんにく キャベツ トマト きゅうり 甘夏みかん	826	30.4
31	水	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 枝豆の酢の物 1食のり佃煮	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 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 干しいたけ	731	27.5

※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)  
うどんうまかデー

今月のうどんうまかデーでは、「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。

