

れいわ7ねんど 9がつ こんだてよていひょう

宇土・花園・網津・走湯小

宇土市学校給食センター

				おとなざいりよう			みどり		えいようりよう	
にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
防災の日					おもにエネルギーになる	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			
1	げつ	むぎごはん		こうやどうふのみそしる いわしのしょうがに ぼうさいサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぶん ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう こおりどうふ わかめ ひじき いわし ツナ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが きりぼしだいこん とうもろこし		608	23.8
2	か	ミルクパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ ココアビーンズ	パン あぶら スパゲティ さとう コーンスターチ	ぎゅうにゅう とり チキンウインナー いりだいず	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく キャベツ レタス きゅうり		671	27.4
3	すい	むぎごはん		ぎょうざいりすー ルーローハンのぐ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご あかみそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ とうもろこし きくらげ しょうが にんにく たけのこ こまつな ほししいたけ		612	23.5
4	もく	むぎごはん		のっぺいじる やさいのとうふよせ れんこんのカレーいため	こめ むぎ じゃがいも こんにやく でんぶん パンこ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とり とうふ ベーコン たら ひじき とうにゅう (だし:かつお こんぶ)	にんじん じゃがいも ねぎ ほししいたけ たまねぎ えだまめ れんこん ピーマン にんにく		621	22.2
5	きん	むぎごはん		なつやさいのみそしる ハンバーグわふうソース レモンあえ	こめ むぎ さとう でんぶん	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく とり むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ かぼちゃ なす オクラ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう にんにく		576	22.6
8	げつ	むぎごはん		トックスープ ブルコギ 宇土産やきのり	こめ むぎ とつく ごまあぶら ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう ベーコン あぶらあげ ぶたにく あかみそ のり	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんにく にら しょうが ほししいたけ もやし パプリカ		603	23.3
9	か	コッペパンカット		ポトフ スティックドッグ かぼちゃのサラダ	パン さとう じゃがいも パンこ でんぶん カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とり ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ きゅうり トマト		644	25.3
ふるさとくまさんデー【荒尾・玉名】				なんかんあげどんのぐ なしサラダ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう なんかんあげ とり こんにやく たまご かまぼこ ハム (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ なし キャベツ きゅうり		594	23.9
まごわやさしい給食				さつまいものみそしる さばのしおやき きゅうりとトマトのさっぱりあえ	こめ むぎ さつまいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば わかめ ツナ むぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり トマト しょうが		622	28.3
12	きん	ナン		キーマカレー キャベツとナッツのサラダ	ナン じゃがいも さとう カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく レバー だいず フレーク だいず チーズ ハム	にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし		603	25.3
16	か	ミルクパン		コンソメスープ スペインふうバイクドエッグ キャベツのマスタードサラダ	パン でんぶん パンこ マカロニ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とり ベーコン チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう きゅうり とうもろこし		603	23.3
17	すい	むぎごはん		いりどうふ れんこんのみそマヨあえ 1食なっとう	こめ むぎ えんどうまめはるさめ あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ツナ こめみそ なっとう	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ れんこん きゅうり とうもろこし		652	26.1
18	もく	ごはん(減)		キムチうどん シューマイ パンパンジーサラダ	こめ うどん ごまあぶら さとう パンこ でんぶん こむぎ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フレーク とうにゅう あかみそ とり だいず チキンハム	たまねぎ にんじん はくさい キムチ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし		602	23.2
うとうまかデー【きくらげ】				ぶたじる ししゃものこうみやき きくらげのピリからいため	こめ むぎ さいとも こんにやく さとう オリーブゆ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも ベーコン むぎみそ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく きくらげ たけのこ		584	23.3
22	げつ	むぎごはん		ボークカレー フルーツゼリー	こめ むぎ じゃがいも サイダーゼリー マスカットゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが みかん パイン もも		640	19.1
24	すい	むぎごはん		マーボーどうふ カシュチップサラダ (ポテトチップス)	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら カシューナッツ ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず フレーク とうふ ツナ あかみそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ レタス きゅうり とうもろこし		624	26.5
25	もく	むぎごはん		かきたまじる さんまのかんろに じゃがいものようふうきんぴら	こめ むぎ でんぶん オリーブゆ じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ さんま ベーコン (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく パセリ		614	26.9
26	きん	むぎごはん		ピリからぶたじゃが さいかサラダ 1食のりつくだに	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム のりつくだに	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん にんにく しょうが あまなつみかん キャベツ きゅうり		596	22.3
29	げつ	むぎごはん		トマトスープ チャプチェ ばんかんゼリー	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら さとう えんどうまめはるさめ ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ぶたにく	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ きくらげ にら たけのこ しょうが にんにく		636	21.5
網田中リクエスト給食				コーンクリームスープ やさしいコロケ チーズサラダ	パン さとう でんぶん じゃがいも しろいんげんまめ バター あぶら こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とり だいず チーズ ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ かぼちゃ えだまめ キャベツ レタス きゅうり		658	23.8

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

防災食について知ろう

熊本県の「おいしい!」を紹介して!

ふるさと
くまさんデー



9月は、「荒尾・玉名地区」です。荒尾市は、県内でも梨の生産量が盛んな地域で、幸水、豊水、あきづき、新高などの品種が栽培されています。また、玉名郡南関町の特産品として知られる南関揚げは、水分をしっかりと作られているため、保存性が高く、味が染み込みやすいのが特徴です。今月は、南関揚げを卵でとじた南関揚げ丼と梨を使ったサラダを作ります。

9月1日の献立

身近にある乾物や日持ちする野菜を使った献立にしました。また、味付けは、どの家庭にもある調味料を使い、普段から食べられている味・みなさんが安心して食べることができる味になるように考えました。

うとうまかデー

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

きくらげの栽培を始める前は、10年以上水産業をされていた和田さん。宇土市で誰もしていないきくらげの栽培チャレンジしたい、という気持ちから栽培を始められたそうです。給食では、乾燥きくらげを使って「ピリ辛炒め」を作ります。

きのこの仲間
きくらげを
紹介します!



生産者の和田さん
(網田地区)



9月1日は防災の日です。近年、地震や大雨などによる災害が増えています。大規模災害等の緊急時に備え、食料品などを備えておくことがとても大切です。この機会にご家庭でも防災や備蓄品などについて話す機会を設けてみましょう。

