

れいわ7ねんど 9がつ こんだてよていひょう

幼稚園



宇土市学校給食センター

にち	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					きいろ	あか	みどり
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する 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 こうりどうふ 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
2	か	ミルクパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ 1食いりこ	パン あぶら スパゲティ さとう	ぎゅうにゅう とりにく チキンウインナー いりこ	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
3	すい	むぎごはん		ぎょうざいりスープ 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
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 こんにゃく でんぶん パンこ さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ 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 とうがん 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
5	きん	むぎごはん		なつやさいのみそする 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 とりにく 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
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
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 ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく 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
ふるさとくまさんデー【荒尾・玉名】					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 とりにく 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
まごわやさしい給食					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
11	もく	むぎごはん		さつまいものみそする さばのおやき きゅうりとトマトのさっぱりあえ	ナン じゃがいも さとう 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 だいずフレック 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
12	きん	ナン		キーマカレー ハムマヨサラダ	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 とうふ とりにく たまご ベーコン チキンハム	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
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	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 なつとう	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
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食なつとう	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 なつとう	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
18	もく	ごはん(減)		キムチうどん シューマイ パンバンジーサラダ	こめ うどん ごまあぶら さとう パンこ でんぶん こむぎご ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレック とうにゅう あかみそ とりにく 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
うとんうまかデー【きくらげ】					こめ むぎ さつまいも こんにゃく 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
19	きん	むぎごはん		ぶたじる ししゃものこみやき きくらげのピリからいため	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう 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
22	げつ	むぎごはん		ポークカレー 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	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
24	すい	むぎごはん		マーボーどうふ ポテトチップスサラダ (ポテトチップス)	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら ポテトチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく だいずフレック 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
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
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 こんにゃく 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
29	げつ	むぎごはん		トマたまスープ チャブチェ 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
網田中リクエスト給食					こめ むぎ さつまいも こんにゃく さとう オリーブゆ ごま ごまあぶら	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
30	か	まるパンカット		コーンクリームスープ やさいコロッケ 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 パター あぶら こむぎご パンこ	ぎゅうにゅう とりにく だいず 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

※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、水分をしっかり抜いて作られているため、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、普段から食べられる味・みなが安心して食べることが出来る味になるように考えました。



うとんうまかデー

～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。

