

れいわ5ねん 9がつ こんだてよていひょう

宇土・花園・走湯・網津小学校

宇土市学校給食センター

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)
1	きん	むぎごはん		ぶたじる てりやきチキン ゆかりあえ	こめむぎさとう じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅうぶたにくとうふ とりにかくおぶしむぎみそ (だし:いりこ)	にんじんごぼうだいこん ねぎキャベツきゅうり しそ	600	28.9
うどんうまかデー									
4	げつ	むぎごはん		スーミータン ぶたにくときくらげのちゅうかいだめ	こめむぎさとう でんぶんごまあぶら はるさめ	ぎゅうにゅうたまご チキンハムぶたにく	たまねぎにんじんチンゲンサイ とうもろこししょうがもやし にんにくピーマンきくらげ	570	21.3
5	か	コッペパンカット		ミートボールスープ ウインナーケチャップソース わなしゼリー	パンさとう パンこわなしゼリー	ぎゅうにゅうぎゅうにくぶたにく とりにかくウインナー	たまねぎにんじんキャベツ セロリとうもろこしトマト	636	24.7
6	すい	むぎごはん		しらたまだんごじる だいすとうふのフライ きりほしだいこんのすのもの	こめむぎさとうあぶら こめこパンこ しらたまだんごこま	ぎゅうにゅうとりにかくとうふ いとよりだいすしらすほし こんぶあおさ(だし:いりこ)	にんじんだいこんえのきだけ たまねぎねぎきゅうり きりほしだいこんほししいたけ	591	22.4
7	もく	ごはん(減)		キムチうどん えだまめのすのもの 宇土産やきのり	こめさとう うどんごまあぶら サラダこんにやく	ぎゅうにゅうぶたにくツナ のりあかみそ (だし:こんぶ・あじ・いわし)	にんじんだまねぎもやしにら にんにくしょうがはくさいキムチ キャベツきゅうりえだまめ	556	24.4
8	きん	むぎごはん		チキンカレー かいそうサラダ	こめむぎじゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅうとりにかくチーズ かいそうミックス	にんじんだまねぎりんご にんにくしょうがキャベツ トマトきゅうりとうもろこし	613	20.1
ふるさとくまさんデー									
11	げつ	むぎごはん		つぼんじる あつやきたまご たけのこのカレーきんぴら	こめむぎさとう さといも こんにやく	ぎゅうにゅうとりにかくやきとうふ たまごぶたにく (だし:いりこ)	ごぼうにんじんだいこん ほししいたけねぎたけのこ えだまめ	556	24.6
12	か	ミルクパン		ポークビーンズ スパゲティサラダ	パンさとう オリーブオイル じゃがいも スパゲティ	ぎゅうにゅうぶたにくだいす ベーコン チーズ	たまねぎにんじんしめじ えだまめトマトにんにく アスパラガスパプリカ	713	30.4
13	すい	むぎごはん		にくみそビーフン やきぎょうざ(2こ)	こめむぎさとうビーフン こむぎこ	ぎゅうにゅうぶたにくかまほこ あかみそ	にんにくしょうがにんじん たまねぎキャベツねぎ きくらげはくさい	614	21.2
14	もく	むぎごはん		トマたまスープ ガバオライスのぐ	こめむぎさとうでんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅうベーコン とりにかくだいすフレークたまご	たまねぎえのきだけキャベツ えだまめピーマンパプリカ にんにくしょうがバジルトマト	577	25.0
まごわやさしい給食									
15	きん	むぎごはん		とうふのみそしる いわしのうめに ごまだいこん	こめむぎさとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ わかめいわしむぎみそ (だし:いりこ)	たまねぎにんじんえのきだけ ねぎきゅうりキャベツ たくあんづけうめ	582	25.8
18	げつ	けいろうのひ							
網津小リクエスト									
19	か	ココアパン		タイピーエン ポテトカップグラタン	パン じゃがいもこむぎこはるさめ でんぶん	ぎゅうにゅうぶたにくいか かまほこうすらたまごチーズ	たけのこたまねぎしょうが にんじんキャベツきくらげ ねぎほうれんそうかぼちゃ	613	23.9
20	すい	むぎごはん		ごもくスープ ハンバーグのきのこソース 1しよくいりこ	こめむぎさとうでんぶん	ぎゅうにゅうとりにかくとうふ ぶたにくいりこ	ごぼうたまねぎもやし にんじんねぎしめじ えのきだけにんにく	601	28.5
21	もく	むぎごはん		かぼちゃのみそしる さんまのしょうがに ごまネーズあえ	こめむぎさとう ごまねりごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅうあぶらあげとうふ わかめさんまちくわむぎみそ (だし:いりこ)	にんじんだまねぎかぼちゃ ねぎキャベツきゅうり しょうが	676	26.8
免疫力アップデー									
22	きん	ナン		キーマカレー フルーツヨーグルト	ナン じゃがいもいちごゼリー	ぎゅうにゅうぶたにくだいす だいすフレークチーズ ヨーグルトクリーム	にんじんだまねぎピーマン にんにくしょうがトマト りんごバナナパインみかんもも	623	24.0
25	げつ	むぎごはん		みそけんちんじる さばのおろしたつた ミニトマト(2こ)	こめむぎさとうあぶら さといも こんにやく コーンスターチごまあぶら	ぎゅうにゅうとうふさば むぎみそ (だし:いりこ)	ごぼうにんじんだいこん ねぎほししいたけたまねぎ しょうがにんにくミニトマト	584	27.3
26	か	こめこいり かぼちゃパン		スパゲティ・ナポリタン アスパラサラダ	パン スパゲティドレッシング	ぎゅうにゅうハム	たまねぎにんじんキャベツ ピーマンにんにくトマトしめじ アスパラガスきゅうりとうもろこし	570	22.7
27	すい	むぎごはん		じゃがいものうまに スタミナサラダ 1しよくめかぶ	こめむぎさとう ごまごまあぶら じゃがいも こんにやく	ぎゅうにゅうとりにかくあつあげ ちぎりあげぶたにく めかぶ	にんじんだまねぎいんげん ほししいたけレタスキゅうり にんにくしょうがとうもろこし	588	23.8
28	もく	むぎごはん		マーボーとうふ ごますあえ	こめむぎさとう ごまごまあぶらでんぶん	ぎゅうにゅうぎゅうにくぶたにく とうふだいすフレークとりにかく あかみそ	たまねぎにんじんだけのこ ほししいたけねぎもやし にんにくしょうがきゅうり	598	25.3
29	きん	むぎごはん		にらたまスープ シシリアンライスのぐ レタス おつきみだんご	こめむぎさとう ごまあぶらでんぶん おつきみだんご	ぎゅうにゅうたまごとうふ ぎゅうにく	にんじんだまねぎえのきだけ にらにんにくしょうがレタス	624	22.9

今月の献立テーマ

栄養のバランスを考えて食べよう



わくわく新メニュー

主食

米やパン、めんなど
主にエネルギーになる炭水化物を多く含むもの

主菜

肉や魚、卵、豆製品など
主に体をつくる
たんぱく質を多く含むおかず

主食・主菜・副菜を
そろえることを
意識してみましょう

副菜

野菜やきのこ類、海藻類など
主に体の調子を整える
ビタミンや食物繊維を多く含むおかず

14日(木) ガバオライス

タイ料理の一つで、鶏肉やパプリカなどをナンブラーという発酵調味料を使って味付けし、バジルで香りづけしたものをごはんのせて食べます。給食ではつけることはできませんが、タイでは揚げ卵をのせてくずして食べるのが主流です。

29日(金) シシリアンライス

佐賀県のご当地グルメの一つ。ごはんの上に、甘辛く炒めた牛肉、生野菜をのせ、上から網目状にマヨネーズをかけて食べます。給食ではマヨネーズはつきませんが、セルフシシリアンライスを作ってみましょう。

※献立は、都合により変更することがあります。