

れいわ2ねん 9がつ こんだてよていひょう

網田小

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)
					おもにエネルギーになる	おもにからだのそしきをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる		
1	か	こめこいりにんじんパン		ミートボールのケチャップにかぼちゃのカップグラタン	パン じゃがいも さとう こむぎこ パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく チーズ だいず	にんじん たまねぎ かぼちゃ とうもろこし えだまめ トマト	662	24.6
2	すい	むぎごはん		つみれじる さばホイル焼き ごもくきんぴら	こめ むぎ さとう ごま でんぷん つきこんにやく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ さば すけそうだら てんぷら みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう れんこん とうもろこし ほうれんそう	638	28.8
▶ リクエスト給食 ◀									
3	もく	ナン		キーマカレー カミカミサラダ	ナン じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しらすぼし チーズ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゅうり しょうが りんご キャベツ	596	26.8
4	きん	わかめごはん		さつまじる とうふのごまソースかけ	こめ さとう さつまいも こんにやく ごま ねりごま でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ とりにく とうふ むぎみそ (だし:いりこ)	にんじん ねぎ ごぼう しょうが	572	21.5
7	げつ	むぎごはん		とうふのすましじる ソースカツ 1しよくアーモンド	こめ むぎ パンこ でんぷん あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ かまぼこ (だし:こんぶ・かつおぶし)	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ	597	24.8
8	か	ミルクパン		ワンタンスープ げんきのでるレバー あおりんごゼリー	パン あぶら さとう でんぷん ワンタン カシューナッツ あおりんごゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー とりにく	ねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ しょうが もやし にんにく	750	29.2
9	すい	むぎごはん		キャベツのみそじる さんましおやき きりほしだいこんのもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく わかめ さんま むぎみそ (だし:いりこ) あげ	キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん えだまめ	637	26.2
▶ くまもとの肉で元氣いっぱい ◀									
10	もく	しよくパン		だいおううどん ごぼうサラダ みかんジャム	パン うどんめん ごま みかんジャム ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あげ (だし:こんぶ・かつおぶし)	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし	633	24.2
11	きん	むぎごはん		にくじゃが れんこん入りつくね 1しよくあじつけのり	こめ むぎ さとう じゃがいも パンこ でんぷん つきこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ ちぎりあげ のり	にんじん たまねぎ いんげん れんこん	635	24.4
▶ くまもとの肉で元氣いっぱい ◀									
14	げつ	むぎごはん		やさいスープ サイコロステーキ ぶどうゼリー	こめ むぎ じゃがいも ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく あかみそ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ えだまめ にんにく りんご	703	28.8
15	か	ミルクパン		はっほうさい だいずととうふのかわりやき	パン ごまあぶら パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう いとより すけそうだら ぶたにく うずらたまご だいず いか とうふ	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん たけのこ しょうが	650	28.3
▶ まごわやさしい和食の日 ◀									
16	すい	むぎごはん		とうふとあげのみそじる いわしかほすレモンに ひじきいために	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも つきこんにやく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ だいず あげ てんぷら いわし むぎみそ (だし:いりこ) ひじき	えのきたけ たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ かほすレモン	625	27.8
17	もく	まるパンカット		ラビオリトマトふうスープ ハンバーグ 1しよくケチャップ	パン こむぎこ じゃがいも パンこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ベーコン ぶたにく とりにく	キャベツ たまねぎ とうもろこし にんじん トマト にんにく	627	26.1
18	きん	むぎごはん		ポークカレー フルーツあえ	こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー やさいゼリー	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 もも パイン	645	19.2
21	げつ	敬老の日							
22	か	秋分の日							
23	すい	むぎごはん		マーボーとうふ あまなつサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ あかみそ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく たけのこ ねぎ あまなつみかん えだまめ キャベツ	583	23.6
24	もく	コッペパンカット		コンソメスープ ウインナー コールスローサラダ	パン じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう ベーコン チキンハム ウインナー	キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん とうもろこし	613	22.0
25	きん	むぎごはん		ぶたキムチはるさめスープ タンドリーチキン ふりかけ	こめ むぎ みずあめ りよくとうはるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく むぎみそ ふりかけ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん はくさいキムチ	597	28.0
▶ ふるさとくまさんデー ◀									
28	げつ	むぎごはん		かぼちゃのみそじる ちぐさやき はるさめのごもくいため	こめ むぎ りよくとうはるさめ じゃがいも さとう ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう あつあげ たまご ぶたにく むぎみそ (だし:いりこ)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ しょうが にんじん きくらげ とうもろこし ピーマン しいたけ グリーンピース	586	21.4
29	か	まるパン		クラムチャウダー にくだんご フレンチサラダ	パン じゃがいも パンこ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう チーズ チキンハム ベーコン あさり かいばしら とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム とうもろこし ブロッコリー	651	28.2
30	すい	むぎごはん		ぶたどん しらたまあずき	こめ むぎ しらたき さとう あずき しらたまだんご	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	しいたけ こまつな ねぎ にんじん たまねぎ	645	24.3

3日 走瀧小学校 リクエスト給食

※ 献立は、都合により変更することがあります。

たべようくまもとの地鶏

10日 天草大王の「大王うどん」

14日 黒毛和牛の「サイコロステーキ」

28日 くまさんデーの食材「ピーマン」

詳しくは裏面を見てね!



