



8・9月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



☆表面に8/28(月)～9/12(火)の献立、裏面に9/13(水)～29(金)の献立を載せています。

日	曜日	こんだて		ざいりょう			えいりょう		ひとくちメモ
		しゅしょく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g)	
28	げつ	なつやさいかレー	フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト なまクリーム	こめ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル カレールウ	にんにく かぼちゃ たまねぎ なす にんじん ピーマン バナナ みかん缶 パイナップル もも缶	700 20.2	906 24.6	今日のカレーに入っている夏野菜は何でしょうか？ かぼちゃ、なす、ピーマンですね！食べると、病気になるにくい体を作ります。夏野菜パワーで暑い夏を乗り切ろう！
29	か	あげパン	タイピーエン ツナとやさいのサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく えび うずらたまご ツナ	まるパン あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ ねぎ もやし きゅうり	635 28.7	793 35.0	タイピーエンは熊本県の郷土料理です。えびや豚肉、春雨、たっぷりの野菜が入っているので、食べると元気になれますよ！栄養バランス良く、何でも食べましょう。
30	すい	セルフ焼きそば サンド (せわり コッペパン)	(やきそば) だいずといりこの かおりあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ だいず にぼし のり	せわりコッペパン あぶら スパゲティ アーモンド さとう	キャベツ しょうが たまねぎ にんじん もやし ねぎ	588 27.1	751 34.5	給食が皆さんに届くまでには、生産者の方や給食センターの先生など多くの人たちが毎日がんばっています。感謝の気持ちを忘れず大切に食べましょう。
31	もく	むぎごはん	なつのっぺいじる いわしうめに カリカリきゅうり	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ こんぶ かつおぶし にぼし いわしうめに	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま	とうがん かぼちゃ にんじん えだまめ きゅうり つぼつけ	595 25.1	733 28.8	夏のつぺい汁は冬瓜やかぼちゃ、枝豆などの夏野菜を入れた汁です。冬瓜は味や食感が大根に似ています。皆さんはどれが冬瓜か分かりますか？味わってみてね！
1	きん	とんとじどん	かつのりサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご こんぶ かつおぶし にぼし ツナ のり	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	577 23.7	736 29.3	かつのりサラダは「かつお節」や玉名の特産「のり」がたっぷり入っています。手作りドレッシングにかつお節やのりの風味が加わって、とてもおいしいです。食べてみてね！
4	げつ	ひじきごはん	うおそうめんじる ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ひじき うおそうめん わかめ こんぶ かつおぶし にぼし ツナ	こめ あぶら マヨネーズ さとう ごま	えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ ねぎ コーン きゅうり キャベツ	611 22.1	735 26.3	ひじきは海草で、骨や歯を強くするカルシウムが多くあります。牛乳の12倍もあります。成長期の皆さんに大切な食べ物です。ひじきも食べて、体にカルシウムを蓄えましょう。
5	か	ミルクパン	ひやしちゅうか トマトミートオムレツ	ぎゅうにゅう ハム トマトミートオムレツ	ミルクパン スパゲティ さとう ごまあぶら	もやし キャベツ きゅうり トマト にんじん コーン	634 23.3	829 29.6	冷やし中華は、ゆでて冷やした麺を、野菜やハムといっしょに手作りのタレで和えて作ります。暑い日にも3つの働きの食品がバランスよくとれる、体にうれしいメニューです。
6	すい	むぎごはん	マーポー豆腐 やさいとじゃこのナムル	ぎゅうにゅう みそ ぎゅうにく ぶたにく とうふ だいず ちりめん わかめ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごまあぶら ごま さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	622 26.0	800 32.2	ナムルにはカルシウムが豊富なちりめんじゃこが入っています。カルシウムは骨を強くしたり、心を落ち着かせる働きがあります。ちりめんのような小魚もぜひ食べましょう！
7	もく	スタミナどん	とうがんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ えび とうふ うずらたまご	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ピーマン もやし とうがん しいたけ ねぎ	598 24.7	773 30.7	「三角食べ」とはご飯とおかずを交互に食べることです。1つのものが多く残ることもなく、いろいろな食品をバランス良く食べることができます。ぜひ、三角食べをしてみよう！
8	きん	むぎごはん のりたまご ふりかけ	さつまいものみそしる いわしのカリカリフライ ごまあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ みそ こんぶ にぼし かつおぶし いわしのカリカリフライ のりたまごふりかけ	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり もやし	684 22.8	825 26.3	「三角食べ」とはご飯とおかずを交互に食べることです。1つのものが多く残ることもなく、いろいろな食品をバランス良く食べることができます。ぜひ、三角食べをしてみよう！
11	げつ	七城小の図書委員会が見つけた【絵本に出てくるメニュー『こまったさんのハンバーグ』】 ミートボール カレー	あまなつサラダ	ぎゅうにゅう ミートボール チーズ	こめ むぎ さとう じゃがいも オリーブオイル カレールウ	たまねぎ にんじん にんにく きゅうり キャベツ 甘夏みかん缶	668 17.5	860 21.2	七城小の図書委員会が見つけた絵本に出てくるメニューです。『こまったさんのハンバーグ』に出てくるハンバーグをカレー用の小さいミートボールにしました。味わってね！
12	か	七城小の図書委員会が見つけた【絵本に出てくるメニュー『サラダでげんき』】 こめコパン	キャロットポタージュ サラダでげんき	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム ハム こんぶ かつおぶし	こめコパン あぶら じゃがいも さとう ポタージュール ベシャメルソース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ トマト きゅうり コーン	575 23.4	730 28.5	七城小の図書委員会が見つけた絵本に出てくるメニューです。『サラダでげんき』は小学1年の国語でも勉強します。主人公のりっちゃん動物たちと考えた元気サラダです。

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。



9月給食献立予定表

きくちしちじょうがっこうきゅうしよく
菊池市七城学校給食センター



日	曜日	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか	きいろ	みどり	小学校	
				からだをつくる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
13	水	キムチチャーハン	にらたまスープ ごまだれサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご かまぼこ ツナ	こめ あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも でんぷん さとう	たまねぎ にんにく しょうが にら にんじん はくさいキムチ しいたけ キャベツ きゅうり もやし	549 23.1	712 28.8	キムチは韓国の家庭でよく作られる漬け物です。発酵食品のため、お腹の調子を整えたり、体の免疫力を高める働きがあります。キムチパワーで元気な体を作りましょう。
七城小の図書委員会が見つけた【絵本に出てくるメニュー『こまったさんのコロッケ』】									
14	木	セルフコロッケ バーガー (よこわりまるパン)	やさいとウィンナーの トマトスープ (かぼちゃコロッケ) ソース・キャベツサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー	よこわりまるパン かぼちゃコロッケ じゃがいも あぶら イ列アドレッシング さとう	キャベツ たまねぎ トマト(水煮) マッシュルーム にんじん パセリ	578 18.7	705 22.2	絵本に出てくるメニューです。『こまったさんのコロッケ』に出てくるコロッケを給食用にアレンジして、かぼちゃコロッケにしました！
15	金	むぎごはん	あつあげのそぼろに ごまずあえ	ぎゅうにゅう とりにく だいず あつあげ さつまあげ ちりめん	こめ むぎ こんにやく あぶら でんぷん ごま さとう	たまねぎ しょうが にんじん いんげん きゅうり もやし	608 23.2	767 28.4	ごま酢あえは食べると体に良いことがあります。ごま酢あえはご飯や他のおかずといっしょに食べると、栄養の吸収が良くなり、早く体にエネルギーを補給することができます。
七城小の図書委員会が見つけた【絵本に出てくるメニュー『ルルとララのしらたまデザート』】									
19	火	こめこにんじん パン	チリコンカン フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	こめこにんじんパン じゃがいも あぶら デミグラスソース しらたまもち さとう	たまねぎ にんにく ビーマン にんじん トマト(水煮) バナナ みかん缶 パイナップル もも缶	676 24.4	863 30.4	絵本に出てくるメニューです。『ルルとララのしらたまデザート』に出てくる白玉を給食用にアレンジして、フルーツ白玉にしました！
20	水	するめごはん	はるさめスープ ひじきとツナのサラダ	ぎゅうにゅう さきいか ちりめん ちくわ ひじき ツナ	こめ あぶら さとう ごま はるさめ マヨネーズ ごまあぶら	にんじん えだまめ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり コーン	537 20.3	711 25.0	するめご飯はカミカミメニューです。さきいかだけでなく、ちりめんじゃこも入っているので、歯を強くするカルシウムもたくさんとれますよ。しっかりよくかんで食べましょう！
21	木	むぎごはん	にくじゃが きりぼしだいこんの サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが にんじん いんげん きりぼしだいこん きゅうり キャベツ	596 21.6	760 25.9	切干大根は大根を細長く切り、日光に当てて乾燥させて作ります。食物せんいが多いので、お腹の調子を良くします。骨を強くするカルシウムもたっぷりとれますよ！
22	金	むぎごはん	ぐだくさんみそしる いわしのおかか きんぴら	ぎゅうにゅう みそ あげ とうふ にぼし こんぶ かつおぶし いわしのおかか さつまあげ	こめ むぎ あぶら こんにやく ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ しめじ ねぎ にんじん ごぼう いんげん	643 26.9	785 30.8	ごぼうは食物せんいが多く、お腹をきれいにして、調子を良くします。お腹の中がきれいになり、調子が良くなると、腸での栄養の吸収も良くなり、体の成長も良くなりますよ！
25	月	むぎごはん	さつまじる いかフライ しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう みそ とりにく にぼし こんぶ かつおぶし いかフライ しおこんぶ	こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにやく ごま	しょうが ねぎ だいこん キャベツ にんじん ごぼう しいたけ きゅうり	661 22.6	809 26.0	さつま汁は豚肉やたっぷりの野菜が入ったみそ汁です。さつまいもの甘味がとてもおいしいですよ。いろいろな食べ物とれるので、元気な体になれます。ぜひ、食べましょう。
【きくちさんデー『なす』】									
26	火	こくとうパン	なすのポロネーゼ スパゲティ ひよこまめとチーズの サラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく チーズ だいず ひよこまめ チーズ	こくとうパン オリーブオイル スパゲティ さとう コールスロードレッシング	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン トマト(水煮) なす マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	601 23.8	778 30.0	今日はきくちさんデーです！ 毎月地元菊池でとれるおいしい食材を紹介いたします。今月は菊池で育った「なす」です。体に良いビタミンが多く入ってますよ！お楽しみに！
【ふるさとくまさんデー『山鹿(くり、菜果なます)』】									
27	水	くりのまぜごはん	わかめとやさいの みそしる さいかなます	ぎゅうにゅう あげ とりにく わかめ こんぶ にぼし かつおぶし みそ	こめ あぶら くり さとう さつまいも さとう	にんじん しめじ ねぎ えだまめ たまねぎ しいたけ だいこん りんご 甘夏みかん缶	557 16.6	706 19.8	今日はふるさとくまさんデーです！ 熊本のいろいろな地域でとれる食材を紹介いたします。今月は山鹿の特産『栗』を使ったまぜご飯と郷土料理『菜果なます』です！お楽しみに！
七城小の図書委員会が見つけた【絵本に出てくるメニュー『ちびまる子ちゃんのはじめてクッキングえほん』】									
【お月見メニュー】									
28	木	セルフつきみ バーガー (よこわりまるパン)	コーンスープ (ハンバーグたまご) ケチャップ・フレッシュサラダ おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ぎゅうにゅう(スープ用) スコッチエッグ	よこわりまるパン あぶら じゃがいも ポタージュルー ベシヤメルソース さとう おつきみゼリー	たまねぎ コーン にんじん パセリ きゅうり キャベツ	720 26.3	870 30.6	七城小の図書委員会が見つけた絵本に出てくるメニューです。『ちびまる子ちゃんのクッキングえほん』に出てくるハンバーグたまごです。明日の十五夜にちなんで、お月見メニューにもなっていますよ！
29	金	むぎごはん	かきたまじる いわしのトマトに おかかあえ	ぎゅうにゅう たまご とうふ かまぼこ こんぶ にぼし かつおぶし いわしトマトに	こめ むぎ でんぷん ごま さとう	たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり もやし	601 25.3	738 29.5	いわしのように背が青い魚は血液をサラサラにする働きがあります。肉ばかりでなく魚も食べ、血液の流れを良くすると、栄養が体に吸収されやすくなりますよ！

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。