



# 8・9月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



| 日  | 曜 | 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<br>(ごはん・パン)                             | 牛乳<br>おかず                         | あか<br>からだをつくる                                           | きいろ<br>ねつやちからになる                                    | みどり<br>からだのちようしを<br>ととのえる                                 | 小学校<br>エネルギー(kcal) | 中学校<br>たんぱく質(g) |                                                                                                                             |
| 25 | 火 | ミルクパン                                         | おだんごスープ<br>なつやさいサラダ               | ぎゅうにゅう<br>ミートボール<br>ツナ                                  | ミルクパン<br>じゃがいも<br>バター<br>さとう<br>あぶら                 | たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム<br>パセリ キャベツ<br>きゅうり ピーマン<br>とうもろこし   | 545<br>21.8        | 701<br>26.4     | 今日は七城水の図書委員会が見つけた本「おだんごスープ」に出てくるスープです。芋さんのおいしいさんの黒い出のスープをみんなで味わってみましょう。『夏野菜サラダ』は七城中の保健・給食委員会が考えた「歯に良いメニュー」です。しっかりと食べてみましょう！ |
| 26 | 水 | なつやさい<br>カレー                                  | ナッツ入り<br>フルーツヨーグルト                | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>チーズ<br>ヨーグルト<br>なまクリーム                | こめ むぎ<br>あぶら<br>カールールウ<br>さとう<br>アーモンド              | にんにく たまねぎ<br>なす ピーマン<br>にんじん トマト缶<br>バナナ みかん缶<br>パイン缶 もも缶 | 726<br>19.9        | 914<br>23.5     | 今日は七城中の保健・給食委員会が考えた「歯に良いメニュー」の『ナッツ入りフルーツヨーグルト』です。歯を強くするカルシウムが多いヨーグルトや噛みごたえのあるアーモンドが入っています。よく噛んで食べましょう！                      |
| 27 | 木 | まるパン                                          | ラビオリスープ<br>さかなフライの<br>ラビコットソース    | ぎゅうにゅう<br>ベーコン<br>ホキフライ                                 | まるパン<br>ラビオリ<br>あぶら<br>さとう                          | たまねぎ しめじ<br>にんじん キャベツ<br>パセリ<br>きゅうり<br>トマト               | 612<br>24.1        | 718<br>27.4     | ラビコットソースはフランス語で『元気をださせる』『回復させる』という意味があります。夏野菜のトマト・きゅうりを手作りドレッシングで和えた特製ソースを盛り付けて食べてね！                                        |
| 28 | 金 | わかめごはん                                        | みそけんちんじる<br>ひよこめと野菜の<br>ごまだれ      | ぎゅうにゅう<br>わかめ とりにく<br>みそ かつおぶし<br>にぼし とうふ<br>ひよこめ       | こめ むぎ<br>こんにやく<br>ごま<br>さとう<br>あぶら                  | だいこん<br>にんじん<br>ごぼう ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり                    | 574<br>21.1        | 710<br>25.2     | 今日はひよこ豆クイズです！ひよこ豆を食べると摂れる栄養は何でしょう？①歯を強くするカルシウム、②疲れを回復する鉄分、③お腹の調子を良くする食物せんい、正解は全部です！                                         |
| 31 | 月 | むぎごはん                                         | はるさめじる<br>魚と芋のレモンあえ               | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ<br>こんぶ にぼし<br>かつおぶし<br>タラ                | こめ むぎ<br>はるさめ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう<br>アーモンド          | たまねぎ<br>にんじん ねぎ<br>えのきたけ<br>ピーマン<br>レモン汁                  | 655<br>18.9        | 817<br>22.5     | 魚と芋のレモンあえは、白身魚とじゃが芋を油で揚げ、しょうゆ・砂糖・レモン汁を煮て作ったタレをからめる料理です。魚が苦手な人も食べやすいですよ！ぜひ、食べてみましょう！                                         |
| 1  | 火 | こまつたさんの<br>サンドイッチ<br>(せわりコッペパン)<br>(サンドイッチの具) | コーンスープ                            | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>チーズ<br>なまクリーム                           | せわりコッペパン<br>卵なしマヨネーズ<br>じゃがいも<br>あぶら さとう<br>ポタージュルー | キャベツ きゅうり<br>にんじん たまねぎ<br>とうもろこし<br>マッシュルーム<br>パセリ        | 578<br>20.3        | 703<br>24.2     | 今日は七城水の図書委員会が見つけた本「こまつたさんのサンドイッチ」に出てくるメニュー「こまつたさんのサンドイッチ」です。小学校低学年の人たちも食べやすいように、本の表紙に載っているサンドイッチをアレンジしました。自分では自分で食べてね！      |
| 2  | 水 | スタミナどん                                        | わかめスープ                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>みそ わかめ<br>かまぼこ とうふ                    | こめ むぎ<br>あぶら<br>さとう<br>ごま                           | にんにく しょうが ねぎ<br>たまねぎ キャベツ<br>にんじん たけのこ<br>しいたけ ピーマン       | 558<br>22.8        | 701<br>27.1     | 今日は七城中の保健・給食委員会が考えた「歯に良いメニュー」の『わかめスープ』です。歯を丈夫にするカルシウムが多いわかめをたくさん入れています。よく噛んで食べましょう！                                         |
| 3  | 木 | まるパン                                          | チリコンカン<br>フレンチサラダ                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>だいず                                   | まるパン<br>じゃがいも<br>デミグラスソース<br>さとう<br>あぶら             | にんにく たまねぎ<br>にんじん ピーマン<br>トマトピューレ<br>キャベツ きゅうり<br>パイン缶    | 571<br>23.6        | 703<br>28.4     | チリコンカンはアメリカ料理です。乾燥大豆を水につけてもどし、大きな釜でコトコト煮ます。うま味がたっぷり溶けた豆の煮汁も使うのが、おいしさの秘密です。パンにつけてもおいしいよ！                                     |
| 4  | 金 | むぎごはん<br>おかかふりかけ                              | おやこに<br>きわかめのサラダ                  | ぎゅうにゅう<br>ふりかけ とりにく<br>たまご あつあげ<br>かつおぶし にぼし<br>ツナ きわかめ | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん<br>あぶら ごま             | たまねぎ<br>にんじん<br>ねぎ<br>もやし<br>きゅうり                         | 597<br>23.6        | 746<br>28.7     | 鶏子煮は卵と鶏肉が入った煮物です。煮干とかつお節からとるダシ汁で鶏肉や野菜、厚揚げを煮て、味をつけた後に卵を入れます。栄養たっぷりの鶏子煮やサラダを食べて、元気になろう！                                       |
| 7  | 月 | むぎごはん                                         | たまねぎのみそしる<br>いわしハンバーグの<br>こみソースがけ | ぎゅうにゅう<br>あげ とうふ<br>みそ にぼし<br>かつおぶし<br>いわしハンバーグ         | こめ むぎ<br>あぶら<br>さとう                                 | たまねぎ にんじん<br>えのきたけ<br>ほうれんそう<br>ピーマン ねぎ<br>にんにく しょうが      | 576<br>22.2        | 701<br>25.0     | 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。肉が多いメニューばかり食べていると、血液がドロドロになりやすいため、魚も食べて血液の流れを良くしましょう。                                       |
| 8  | 火 | ミルクパン                                         | ひやしちゅうか<br>ちぐさやき                  | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>ちぐさやき                                   | ミルクパン<br>スパゲティ<br>さとう<br>あぶら                        | もやし きゅうり<br>キャベツ トマト<br>にんじん<br>とうもろこし<br>きくらげ            | 652<br>24.3        | 834<br>30.8     | 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。暑くて食欲がないときでも食べやすく、栄養がバランスよく摂れる、体に優しいメニューです。                                       |
| 9  | 水 | むぎごはん                                         | ジャーチャンどうふ<br>もやしとちくわの<br>ナムル      | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>みそ<br>ちくわ                     | こめ むぎ<br>あぶら<br>さとう<br>でんぶん<br>ごま                   | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ しいたけ<br>ねぎ もやし<br>きゅうり     | 625<br>23.3        | 780<br>28.0     | 今日は七城中の保健・給食委員会が考えた「歯に良いメニュー」の『もやしとちくわのナムル』です。歯を作るもとが多いちくわや、噛みごたえのあるゴマ・もやしが入っています。よく噛んで食べ、歯を強くしましょう！                        |

☆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

菊池市七城学校給食センター



| 日  | 曜 | こんだて                                                |    |                                                  | ざいりょう                                                   |                                                   |                                                            | えいようりょう            |                 | ひとくちメモ                                                                                                                |
|----|---|-----------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |   | しゅしゅく<br>(ごはん・パン)                                   | 牛乳 | おかず                                              | あか<br>からだをつくる                                           | きいろ<br>ねつやちからになる                                  | みどり<br>からだのちょうしをとる                                         | 小学校<br>エネルギー(kcal) | 中学校<br>たんぱく質(g) |                                                                                                                       |
| 10 | 木 | こぎつねごはん                                             |    | きんぎょ<br>三色つみれじる<br>アーモンドあえ                       | ぎゅうにゅう あげ<br>とりにく だいず<br>つみれ とうふ<br>こんぶ にぼし<br>かつおぶし ツナ | こめ<br>あぶら<br>さとう<br>アーモンド                         | しょうが えだまめ<br>たまねぎ にんじん<br>えのきたけ ねぎ<br>もやし<br>きゅうり          | 562<br>25.5        | 701<br>30.8     | こぎつねごはんは、あげがたくさん入った温かいご飯です。あげはキツネの好物と言われ、この名前がつけました。あげは薄く切った豆腐を油で揚げて作ります。体を作るものが豊富です。                                 |
| 11 | 金 | 豚とじどんぶり                                             |    | すみそあえ                                            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>たまご かまぼこ<br>にぼし かつおぶし<br>わかめ みそ       | こめ むぎ<br>あぶら<br>でんぱん<br>さとう<br>ごま                 | しょうが たまねぎ<br>にんじん<br>しいたけ<br>ねぎ きゅうり<br>キャベツ               | 556<br>21.7        | 703<br>25.9     | 酢みそあえは、酢の『疲れを回復する働き』や、みその『消化をよくする働き』がある料理です。暑さで疲れやすい体を『酢みそあえパワー』で元気にしましょう！                                            |
| 14 | 月 | むぎごはん                                               |    | とうがんのすましる<br>あおさ入りあじフライ<br>一食ソース<br>カミキャベサラダ     | ぎゅうにゅう<br>とうふ こんぶ<br>にぼし かつおぶし<br>あじフライ<br>のり           | こめ むぎ<br>あぶら<br>ごま<br>さとう                         | とうがん ねぎ<br>たまねぎ<br>にんじん<br>キャベツ<br>きゅうり                    | 592<br>21.1        | 703<br>23.5     | 今日は七城中の保健・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『カミキャベサラダ』です。噛みごたえのあるたくさんのキャベツや、食欲をそそる海苔やごまが入っています。よく噛んで食べ、歯を強くしましょう。                   |
| 15 | 火 | こくとうパン                                              |    | クイッティオスープ<br>にんじんシューマイ<br>なし                     | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>にんじんシューマイ                             | こくとうパン<br>クイッティオ<br>あぶら                           | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ もやし<br>チンゲンサイ<br>きくらげ なし    | 619<br>23.0        | 725<br>26.5     | 今月のきくちさんデーは菊池の梨です。日光や栄養が実に届いて、おいしく育つように、また災害や病気や虫から実を守るために生産者の方は大変苦勞をしながら、育てられています。感謝して大切に食べよう！                       |
| 16 | 水 | むぎごはん                                               |    | ちゅうかふう<br>たまごスープ<br>マーボーなす                       | ぎゅうにゅう<br>たまご かまぼこ<br>とうふ ぶたにく<br>だいず みそ                | こめ むぎ<br>あぶら<br>でんぱん<br>さとう                       | たまねぎ にんじん<br>きくらげ ねぎ なす<br>にんにく しょうが<br>しいたけ たけのこ          | 585<br>23.4        | 736<br>28.4     | 今月のふるさとくまさんデーは熊本市の特産品『なす』を使った麻婆なすです。熊本のなすは全国で2番目に多く作られていて、熱田や天明地区が特産地として有名です。                                         |
| 17 | 木 | セルフカミカミ<br>ごぼうサンド<br>(せわりコッペパン)<br>(カミカミごぼう<br>サラダ) |    | タイピーエン                                           | ぎゅうにゅう<br>ツナ<br>ぶたにく<br>かまぼこ<br>うずらたまご                  | せわりコッペパン<br>鯖なまヨネーズ<br>はるさめ<br>さとう<br>あぶら         | ごぼう きゅうり<br>とうもろこし<br>にんじん しょうが<br>たまねぎ キャベツ<br>きくらげ ねぎ    | 576<br>25.0        | 701<br>30.0     | 今月のふるさとくまさんデーは熊本市の郷土料理『タイピーエン』です。春雨を使い、おいしくヘルシーで全国でも有名になりました。七城中の保健・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『カミカミごぼうサラダ』は、歯やあごを強くするサラダです。 |
| 18 | 金 | むぎごはん                                               |    | ごもくにじやが<br>わかめのすのもの                              | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>あつあげ<br>さつまあげ<br>わかめ                  | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>こんにやく<br>あぶら さとう<br>ごま          | しょうが たまねぎ<br>にんじん<br>えだまめ<br>キャベツ<br>きゅうり                  | 593<br>21.6        | 736<br>26.1     | わかめの酢の物は、わかめ・キャベツなど、噛みごたえのある食べ物たくさん使っています。よく噛んで食べると体が元気になるし、力いっぱい勉強や運動、遊びに集中できますよ！                                    |
| 24 | 木 | ハヤシライス                                              |    | きゅうりとチーズの<br>サラダ                                 | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>チーズ                                   | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>ハヤシルウ<br>あぶら<br>さとう             | にんにく たまねぎ<br>にんじん ピース<br>マッシュルーム<br>キャベツ きゅうり<br>とうもろこし    | 654<br>20.4        | 815<br>24.4     | 今日七城中の保健・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『きゅうりとチーズのサラダ』です。きゅうりにあるビタミンKは、チーズのカルシウムの働きを助けます。歯の根っこを支える骨の維持にも役立ちます。                   |
| 25 | 金 | むぎごはん                                               |    | とうふとわかめの<br>みそしる<br>かぼちゃコロッケ<br>一食ソース<br>グリーンサラダ | ぎゅうにゅう<br>とりにく あげ<br>とうふ にぼし<br>こんぶ かつおぶし<br>みそ         | こめ むぎ<br>あぶら さとう<br>かぼちゃコロッケ<br>イタリアンドレッシング<br>ねぎ | にんじん<br>たまねぎ<br>しめじ<br>えだまめ<br>ねぎ                          | 621<br>18.7        | 736<br>21.3     | 今日七城中の保健・給食委員会が考えた『歯に良いメニュー』の『かぼちゃコロッケ』です。かぼちゃに多いカロテンは歯のエナメル質や歯ぐきの粘膜を丈夫にして、口の中の免疫力を高める働きがあります。                        |
| 28 | 月 | むぎごはん                                               |    | あつあげの<br>カレーそばろに<br>きりぼしだいこんの<br>みそマヨあえ          | ぎゅうにゅう<br>とりにく だいず<br>あつあげ<br>さつまあげ<br>ツナ みそ            | こめ むぎ<br>こんにやく<br>あぶら さとう<br>でんぱん ごま<br>卵なしマヨネーズ  | しょうが たまねぎ<br>にんじん<br>えだまめ<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり              | 666<br>25.7        | 829<br>30.6     | 切り干し大根は細切りにした大根を日光や自然の風で干して、乾燥させて作る日本の伝統的な食べ物です。大根の水分が抜けて甘味やうま味、栄養が凝縮されていますよ！                                         |
| 29 | 火 | こめこにんじん<br>パン                                       |    | サラダうどん<br>れんこん入りつくね                              | ぎゅうにゅう<br>ハム<br>れんこん入りつくね                               | こめこにんじんパン<br>うどんめん<br>さとう<br>あぶら                  | もやし にんじん<br>キャベツ<br>トマト<br>きゅうり<br>とうもろこし                  | 637<br>22.9        | 770<br>27.0     | トマトは『リコピン』という赤色の栄養のものが多く、血液をサラサラにして流れを良くするため、体の隅々に食べ物の栄養が届きやすくなります。肌をきれいにする働きもあります。                                   |
| 30 | 水 | ちゅうか<br>どんぶり                                        |    | ごまじゃこサラダ                                         | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく<br>いか<br>かまぼこ<br>ちりめんじゃこ                 | こめ むぎ<br>あぶら<br>でんぱん<br>ごま<br>さとう                 | しょうが にんにく<br>たまねぎ キャベツ<br>にんじん たけのこ<br>きくらげ ねぎ<br>もやし きゅうり | 552<br>23.5        | 701<br>28.3     | ちりめんじゃこは『泳ぐカルシウム』と言われるほど、カルシウムが多くあります。皆さんは、歯や骨が成長する大切な時期なので、食べ物からカルシウムを多く摂りましょう！                                      |

☆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。