



# 8・9月こんだてよていひょう

～おもて～（2016年度）

菊池市泗水学校給食センター 0968(38)3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜	ビタミン 淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
29	月	麦ごはん					こめ むぎ		506 570 729
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		麻婆豆腐	とうふ ぶたにく だいず みそ ツナツヤ		しょうが にんにく なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ		ごまあぶら でんぷん		
30	火	春雨の中華サラダ	たまご ちりめん かいそう			ブロッコリー にんじん きゅうり		はるさめ ごま さとう あぶら	497 574 775
		食パン 一食チーズ ぶどう	チーズ		ぶどう		しょくパン		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
31	水	ツナサラダ	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん アスパラガス コーン		マヨネーズ さとう	527 584 727	
		コーンポタージュ	ぎゅうにゅう とうにゅう		コーン たまねぎ パセリ		こめこ バター		
		麦ごはん 納豆	なっとう				こめ むぎ		
1	木	牛乳	ぎゅうにゅう					506 684 814	
		空芯菜と厚揚げの炒め煮	ぶたにく あつあげ ツナツヤ		くうしんさい たまねぎ にんにく しょうが パプリカ キャベツ		ごまあぶら		
		冬瓜の卵スープ	たまご		とうがん にんにく しいたけ ねぎ モロヘイヤ		ごまあぶら でんぷん		
<b>『防災の日』</b> 災害によってライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの「いのちをつなぐ」非常食を給食でも体験します。									
1	木	ミルクパン 一食アーモンドカル	いりこ				ミルクパン アーモンド		506 684 814
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		救給カレー (非常食)	全国の栄養教諭・学校栄養職員が開発した子どもたちのための非常食です。国産の米・ジャガイモ・人参・玉ねぎ・コーン・しめじを使用して います。ご飯も入っていて、温めずにそのままでも食べられます。今後も給食センターに毎年備蓄していく予定です。						
2	金	夏野菜のスープ	とりにく		たまねぎ にんじん おくら かぼちゃ しめじ バジル にんにく		オリーブオイル		469 552 708
		麦ごはん					こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
5	月	小さい梅香揚げ	いわしのうめかあげ				なたねあぶら	510 574 728	
		きゅうりの変わりあえ	こんぶ かつおぶし		きゅうり おくら はりはりづけ		さとう		
		豚汁	ぶたにく とうふ みそ あご		しょうが だいこん にんじん こまつな しいたけ ねぎ ごぼう				
6	火	胚芽米ごはん					はいがまい	528 621 745	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		中華丼	ぶたにく かまぼこ いか		にんにく しょうが きゃべつ パプリカ ねぎ たまねぎ もやし きくらげ		ごまあぶら でんぷん		
7	水	わかめスープ	わかめ とうふ たまご		にんじん いら		ごまあぶら でんぷん	510 583 713	
		いりこのナッツあえ	いりこ わかめ だいず				アーモンド ごま さとう		
		玄米パン					げんまいパン		
8	木	牛乳	ぎゅうにゅう					444 579 700	
		五目うどん	とりにく あぶらあげ		しょうが たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ねぎ		うどん		
		人参いり焼売	にんじんしゅうまい						
9	金	きゅうりのじゃこあえ	ちりめん くきわかめ		きゅうり にんじん コーン		ごま さとう ごまあぶら	480 525 745	
		古代米ごはん					こめ こだいまい		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
12	月	ししゃもの甘露煮	ししゃものかんろに					563 649 791	
		ひじきの炒り煮	ひじき あぶらあげ だいず		しらたき にんじん えだまめ		ごま さとう あぶら		
		みそけんちん汁	とりにく みそ あご		こんにゃく だいこん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ		ごまあぶら		
13	火	食パン イチゴジャム					しょくパン イチゴジャム	545 594 831	
		牛乳	ぎゅうにゅう						
		馬肉コロッケ					コロッケ あぶら		
9	金	切り干し大根のサラダ	こんぶ とうにゅう みそ		きりぼしだいこん にんじん きゅうり		ごま マヨネーズ さとう	480 525 745	
		野菜のトマトスープ	とりにく		たまねぎ トマトピューレ しめじ にんにく きゃべつ ブロッコリー パセリ		じゃがいも オリーブオイル		
		麦ごはん					こめ むぎ		
12	月	牛乳	ぎゅうにゅう					563 649 791	
		さばのゴマ味噌煮	さばごまみそに						
		菊花和え	ひじき		きゅうり きくのはな		ゴマ さとう		
12	月	のっぺいじる	とりにく ちくわ とうふ		だいこん にんじん ごぼう しいたけ おくら			563 649 791	
		麦ごはん 福神漬け			ふくじんづけ		こめ むぎ		
		牛乳	ぎゅうにゅう						
13	火	夏野菜のカレー	ぶたにく		にんにく しょうが たまねぎ トマトピューレ かぼちゃ おくら パプリカ えだまめ		じゃがいも	545 594 831	
		トマトのサラダ	チーズ		トマト アスパラガス きゅうり コーン		さとう オリーブオイル		
		米粉パン					こめこパン		
13	火	牛乳	ぎゅうにゅう					545 594 831	
		5種野菜の春巻き					はるまき あぶら		
		きゅうりの南蛮づけ			きゅうり		さとう ごま あぶら		
13	火	タイピーエン	ぶたにく いか うすらのたまご		きゃべつ にんじん ねぎ 小松菜しいたけ ねぎ にんにく しょうが		はるさめ	545 594 831	



# 9月 こんだてよていひょう ~うら~ (2016年度)

菊池市泗水学校給食センター 0968 (38) 3222

日	曜	こんだてめい 献立名	赤の食品 (おもに体をつくる)		緑の食品 (おもに体の調子をととのえる)		黄の食品 (おもにエネルギーとなる)		カロリー 幼稚園 小学校 中学校
			たんぱく質 肉・魚・卵・大豆 大豆製品	無機質 海藻・小魚 乳・乳製品	緑黄色野菜 ビタミン	淡色野菜・果物	炭水化物 米・パン・麺・芋	脂質 油脂	
14	水	麦ごはん 牛乳 家常豆腐 卵スープ 県産みかんゼリー	ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ みそ ツメダツヤ	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン ねぎ		こめ むぎ	532 596 745	
15	木	きびごはん 牛乳 信田煮 きゅうりのおろしあえ 白玉汁 お月見団子	ぎゅうにゅう しのだに		きゅうり はりはりづけ だいこん なし だいこん にんじん えのき こまつな		こめ きび さとう しらたまもち あぶら おつきみだんご	541 594 713	
16	金	麦ごはん 牛乳 三色鶏そぼろ わかめの味噌汁 梨	ぎゅうにゅう とりにく だいたす たまご		えだまめ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ ねぎ なし		こめ むぎ さとう	518 591 735	
20	火	かぼちゃパン 牛乳 鮭フライ アーモンドサラダ 鶏ごぼうスープ	ぎゅうにゅう さけふらい		キャベツ パプリカ きゅうり ブロccoli ごぼう しらたき もやし にんじん モロヘイヤ		かぼちゃパン あぶら さとう アーモンド でんぷん ごまあぶら	461 682 中止	
21	水	<b>おぼろごぼろ (食育)</b> 雑穀ごはん ご飯の友 牛乳 かぼちゃのうま煮 オクラの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちぎりあげ		かぼちゃ たまねぎ こんにゃく えだまめ おくら		こめ ざっくく ごはんのとも さとう	515 580 711	
23	金	わかめごはん 牛乳 大豆の五目煮 魚そうめん汁 きなこおはぎ	わかめ ぎゅうにゅう だいたす とりにく こんぶ こうりどうふ		こんにゃく ごぼう にんじん にんじん しいたけ ねぎ		こめ ごま さとう きなこおはぎ	515 567 715	
26	月	麦ごはん 牛乳 親子丼 みそけんちん汁 かぼちゃムース	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ あげ みそ あご		たまねぎ こまつな にんじん ごぼう にんじん しいたけ ねぎ		こめ むぎ でんぷん かぼちゃムース	558 619 771	
27	火	ミルクパン 牛乳 肉じゃがカレー味 ひよこ豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひよこめ		にんにく しょうが たまねぎ しらたき えだまめ にんにく きゃべつ にんじんしめじ パセリ		ミルクパン じゃがいも さとう パンネ オリーブオイル	中止 520 737	
28	水	日本全国 <b>あじめぐり</b> 芋栗ごはん 牛乳 鶏肉とひろうすの煮物 水菜と大根の京風味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく ひろうす もみじふ こんぶ		こんにゃく しめじ いんげん みずな だいこん にんじん ねぎ しいたけ		こめ くり さつまいも さとう	489 550 705	
29	木	食パン プルベリージャム 牛乳 じゃがと鶏肉とレバーの ナッツ和え 春雨コーンスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー		にんにく しょうが えだまめ パプリカ ピーマン きくらげ コーン にんじん なら		しょくパン プルベリージャム こむぎこ でんぷん あぶら さとう ピーナッツ はるさめ ごまあぶら	587 683 863	
30	金	しそひじきごはん 牛乳 ししゃもフリッター もやしのかつお和え さつま汁	ひじき ぎゅうにゅう ししゃも かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ		もやし きゅうり にんじん こんにゃく だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ		こめ むぎ さとう さつまいも あぶら	512 553 760	

**かぼちゃの豆知識**  
かぼちゃは『カンボジア』から日本にやってきた野菜です。夏の暑さに強い野菜です。鮮やかな色に紫外線に負けない秘密があります。

※都合により献立や材料を変更することがありますのでご了承ください