令和6年9月　学校給食献立予定表

和水町菊水共同調理場
TEL　86−4236
FAX　86−4313

中止予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料 赤 主に体の組織をつくる	材料 黄 主にエネルギーになる	材料 緑 主に体の調子を整える	小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
牛乳パックがストローレスに変わります！	2	月	**大豆ごはん**	○	モロヘイヤのみそ汁 あじフライ 春雨の酢の物	大豆 ちりめん 豆腐 牛乳（煮干） 油揚げ あじ	米 油 ごま はるさめ 砂糖 パン粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ 人参 きゅうり モロヘイヤ	662 25.0	815 30.1	モロヘイヤは夏が旬の野菜です。夏バテ予防に効果的です。
中2	3	火	夏野菜カレー （麦ごはん）	○	（夏野菜カレーの具） **ごまいりこ** フルーツヨーグルト	牛乳 いりこ 鶏肉 ヨーグルト	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 なす かぼちゃ ピーマン バナナ りんご トマト みかん パイン 黄桃	688 22.2	874 27.2	9月は防災月間です。家庭での備えを見直してみましょう。
中2	4	水	麦ごはん	○	トマト肉じゃが 厚焼き卵 ゴーヤのサラダ	牛乳 豚肉 卵 ツナ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ 人参 いんげん トマト にがうり キャベツ きゅうり	688 24.5	846 28.8	夏が旬のにがうりは、ビタミンCが豊富です。
中2	5	木	麦ごはん	○	マーボーなす **ししゃもの香り焼き** 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 挽き割り大豆 豆腐 ししゃも わかめ	米 ごま油 麦 澱粉 油 ごま 砂糖	なす たまねぎ たけのこ ねぎ 人参 しいたけ もやし きゅうり コーン	634 23.9	815 30.1	ししゃもなどの小魚は、カルシウムが豊富です。よくかんで食べましょう。
	6	金	ココアパン	○	サラダスパゲティ かぼちゃコロッケ ぶどう	牛乳 ツナ わかめ じゃがいも	ココアパン オリーブ油 油 スパゲティ 小麦粉 パン粉 ごま	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン 人参 かぼちゃ ぶどう	669 23.1	856 29.0	和水町産のぶどうです。季節の味を味わってください。
	9	月	ビビンバ （麦ごはん）	○	わかめスープ （ビビンバの具）	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ	米 ごま油 麦 ごま 砂糖 油	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ きくらげ ぜんまい ピーマン だいずもやし ほうれん草	591 23.0	747 28.3	ビビンバは韓国料理です。韓国の公州市は、和水町の姉妹都市です。
	10	火	麦ごはん	○	かぼちゃのそぼろ煮 野菜の甘酢あえ **手作り佃煮**	牛乳 鶏肉 いりこ 厚揚げ 昆布 糸かつお	米 油 砂糖 麦 ごま こんにゃく	しいたけ たまねぎ かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり 人参	646 22.6	816 27.9	和水町の生産者の方が作られたかぼちゃを使って、そぼろ煮にします。
	11	水	パインパン	○	クラムチャウダー トマトオムレツ アスパラサラダ	牛乳 あさり 生クリーム 牛乳 卵 ハム	パインパン じゃがいも バター ホワイトルウ 鶏肉 油	人参 たまねぎ トマト しめじ パセリ きゅうり アスパラガス 大根	616 23.2	796 29.7	アスパラガスの旬は年に2回。「春芽」と「夏芽」があります。
	12	木	麦ごはん	○	豚汁 魚のしょうがだれ ごまあえ	牛乳 豆腐 豚肉 （煮干） ホキ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく ごま ねりごま 小麦粉	大根 ごぼう 人参 ねぎ たまねぎ もやし キャベツ	625 24.2	786 29.2	しょうがなどの香味野菜は食欲を刺激してくれます。
十五夜	13	金	(小)米粉入り かぼちゃパン (中)セサミ トースト	○	冬瓜入りポトフ **ビーンズサラダ** **（小のみ）一食アーモンド**	牛乳 ウインナー 鶏肉 ツナ 大豆 大福豆 金時豆	(小)かぼちゃパン・アーモンド (中)パン・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・はちみつ・ごま ごま じゃがいも 油	たまねぎ 人参 キャベツ とうがん 枝豆 コーン きゅうり	638 27.7	812 32.6	和水町産の冬瓜を使ったポトフです。冬瓜は夏野菜の1つです。
	17	火	麦ごはん	○	さといものみそ汁 豆腐ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞのきのこあんかけ ゆかりあえ･お月見ゼリー	牛乳（煮干） 厚揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐	米 さといも 麦 油 澱粉 砂糖 パン粉	たまねぎ 白菜 小松菜 人参 しめじ えのきたけ 大根 きゅうり みかん	645 21.0	795 25.0	17日は十五夜です。月見と同時に、秋の収穫に感謝する行事です。
小4～6年、中学	18	水	手作りカレーまん	○	焼きうどん **ごぼうサラダ**	ヨーグルト 挽き割り大豆 豚ひき肉 牛乳 豚肉 いか 竹輪 糸かつお ツナ 青のり	ホームケーキミックス 油 うどん麺 ごま	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう 人参 ピーマン もやし しいたけ きゅうり コーン 枝豆		625 26.1	手作りのカレーまんです。カップに具と生地を入れ、オーブンで蒸して作ります。
ふるさとくまさんデー 人吉･球磨	19	木	きくらげ入り 混ぜごはん	○	つぼん汁 さばの塩こうじ焼き ごま酢あえ	油揚げ 厚揚げ 天ぷら（煮干） 牛乳 豚肉 さば わかめ	米 油 砂糖 こんにゃく さといも ごま	きくらげ 人参 枝豆 大根 ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	645 25.3	791 30.6	今月のふるさとくまさんデーは「人吉・球磨地域」を紹介します。
	20	金	米粉入り にんじんパン	○	ふわふわ卵スープ レバーのマリアナソース なし	牛乳 豚肉 卵 粉チーズ 鶏レバー	米粉入り人参パン パン粉 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ 人参 ほうれん草 なし	634 26.9	808 33.7	和水町産のなしです。旬の果物を味わって食べましょう。
日本全国味めぐり～佐賀～	24	火	シシリアン ライス （麦ごはん）	○	だぶ （シシリアンライスの具） （一食ノンエッグマヨネーズ）	牛乳 かまぼこ 厚揚げ（昆布） （本かつお）豚肉	米 麩 油 麦 こんにゃく 砂糖 澱粉 ノンエッグマヨネーズ	大根 ごぼう 人参 いんげん しいたけ たまねぎ キャベツ きゅうり トマト コーン	686 24.9	845 30.6	今月は「佐賀県」の料理を紹介します。シシリアンライスは佐賀のご当地グルメです。
	25	水	(小)セサミ トースト (中)米粉入り かぼちゃパン	○	タイピーエン **ポテコロサラダ** **（中のみ）一食アーモンド**	牛乳 うずら卵 豚肉 イカ ツナ 白いんげん豆	(小)パン・ﾏｰｶﾞﾘﾝ・はちみつ・ごま (中)かぼちゃパン・アーモンド はるさめ ごま油 油 じゃがいも	キャベツ 人参 たまねぎ きくらげ たけのこ きゅうり コーン	625 25.9	791 34.3	ごまは小さくても、様々な栄養がつまっているスーパー食材です。
	26	木	麦ごはん	○	さつま汁 いわしの梅煮 昆布あえ	牛乳 豆腐 鶏肉 （煮干） いわし 昆布	米 油 麦 こんにゃく さつま芋 ごま	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ もやし きゅうり 梅	629 22.8	793 27.3	さつま汁は鹿児島県の郷土料理です。鶏肉を使って作るのが特ちょうです。
なごみランチ（和水町共通メニュー）～ま･ご･わ･や･さ･し･い～	27	金	背割りコッペパン	○	マカロニスープ ドライカレー **フルーツ白玉**	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 挽き割り大豆	パン マカロニ 油 白玉もち	キャベツ たまねぎ 枝豆 人参 しめじ ピーマン レーズン コーン パイン 黄桃 バナナ みかん	645 26.3	817 32.8	ドライカレーはコッペパンに挟んで食べましょう。
	30	月	麦ごはん	○	**大豆の磯煮** 即席漬けあえ **手作りふりかけ**	牛乳 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ きざみのり 天ぷら ちりめん 糸かつお	米 砂糖 油 麦 じゃがいも ごま こんにゃく ごま油	しいたけ 人参 いんげん きゅうり キャベツ たくあん	628 25.1	797 30.7	なごみランチの日。「まごわや･さしい」の「わ」はわかめなどの海藻類のことです。

＊　**太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。**
＊　物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
＊　だし汁をとる目的で使用する食品を（本かつお）（昆布）（煮干）と表示しています。