

令和7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			小学 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとことメモ
					赤	黄	緑			
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
	防災の日	セルフおにぎり (麦ごはん)	○	豚汁 ししゃものカレー焼き (ツナマヨサラダ・焼きのり) (煮干)	牛乳 豆腐 豚肉 のり ししゃも ツナ	米油 麦 じゃがいも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	613 26.1	787 33.5	9月1日は防災の日。家庭での備えを見直してみませんか?
中2	1 月	豚キムチ丼 (麦ごはん)	○	ワンタンスープ (豚キムチ丼の具) パインゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉	米 ワンタン 麦 ごま油 油 ごま 砂糖	たまねぎ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ 白菜キムチ たけのこ もやし にら パイン果汁	625 22.5	780 27.3	豚キムチ丼はスタミナがつくメニューです。具をごはんにのせて食べましょう。
中2	2 火	(小)セサミ トースト (中)食パン	○	クラムチャウダー ビーンズサラダ (中のみ)りんごジャム	牛乳 あさり 生クリーム 鶏ささみ 大豆 大福豆 金時豆	パン じゃがいも バター 油 ホワイトルウ (中のみ)りんごジャム	人参 たまねぎ しめじ 枝豆 きゅうり コーン	628 23.7	746 29.3	手作りのセサミトーストです。中学校は10月に出来ますので、楽しみにしていてくださいね。
中2	3 水	麦ごはん	○	モロヘイヤ入りかきたま汁 豆腐ハンバーグのごまみそだれ 茎わかめのきんぴら	牛乳 豆腐 (昆布) わかめ 卵 かまぼこ (本かつお) 鶏肉 豚肉 天ぷら	米 砂糖 油 麦 ごま 澱粉 こんにゃく	モロヘイヤ えのきたけ 人参 ごぼう いんげん たまねぎ	629 24.3	781 29.2	モロヘイヤは夏が旬の野菜です。栄養が豊富で、夏バテ予防に効果的です。
	4 木	麦ごはん	○	ガルバンゾスープ 白身魚フライ シーザーサラダ	牛乳 ひよこ豆 豚肉 ホキ ベーコン	パン じゃがいも 油 シーザードレッシング パン粉 小麦粉	たまねぎ キャベツ 枝豆 人参 きゅうり レタス 人参	596 24.8	742 30.3	ガルバンゾとは、スペイン語でひよこ豆のことです。ホクホクとした食感が特徴です。
	5 金	バーガーパン	○	厚揚げのみぞ汁 かぼちゃのうま煮 手作り佃煮	牛乳 厚揚げ いりこ (煮干) 鶏肉 わかめ 天ぷら 糸かつお 昆布	米 砂糖 油 麦 こんにゃく ごま	人参 キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう かぼちゃ しいたけ いんげん	648 24.9	824 31.0	かぼちゃは代表的な夏野菜の1つです。かぼちゃの色はカロテンでビタミンAのもとになります。
	8 月	麦ごはん	○	マーボーなす シューマイ こんにゃくサラダ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 海藻	米 ごま油 小麦粉 麦 澄粉 油 こんにゃく ごま	なす たまねぎ たけのこ ねぎ 人参 キャベツ しいたけ きゅうり	640 23.8	812 29.6	なすは和水町の特産品の1つです。和水町産のなすを使って、マーボーなすを作ります。
	10 水	麦ごはん	○	トマト肉じゃが 千草焼き ゴーヤのサラダ	牛乳 卵 豚肉 鶏肉 チーズ 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 ほうれん草 いんげん トマト にがうり キャベツ きゅうり	613 23.7	774 29.6	夏が旬のにがうりは、ビタミンCが豊富で、レモンより多く含まれています。
	11 木	豆ひじきごはん	○	きのこ汁 さばの塩こうじ焼き ごま酢あえ	天ぷら 大豆 ひじき 油揚げ 豆腐 (昆布) 牛乳 鶏肉 (本かつお) さば	米油 砂糖 麦 さといも ごま	ねぎ 人参 ごぼう 枝豆 しいたけ えのきたけ しめじ なめこ もやし きゅうり	635 26.8	776 32.5	9月15日の「敬老の日」にちなんで、「まごわやさしい」を使ったメニューです。
	12 金	米粉入り 人参パン	○	サラダスパゲティ 枝豆と豆腐のミンチカツ ぶどう	牛乳 ツナ 鶏肉 豆腐 わかめ	米粉入り人参パン オリーブ油 スパゲティ 油 ごま パン粉	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン 人参 枝豆 ぶどう	639 24.5	848 31.7	和水町産のぶどうです。季節の味を味わってください。
	16 火	麦ごはん	○	冬瓜のみぞ汁 鶏の照り焼き 切干大根の炒め煮	牛乳 厚揚げ (煮干) 鶏肉 油揚げ わかめ	米 砂糖 油 麦	とうがん たまねぎ えのきたけ ねぎ 千切大根 人参 しいたけ いんげん	625 24.1	784 29.2	冬瓜は和水町産。夏野菜ですが、冬まで保存ができるため「冬瓜」という名前になりました。
小学	17 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 豚ひき肉 挽き割り大豆 牛乳 豚肉 竹輪 青のり 糸かつお ツナ	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 もやし しいたけ きゅうり コーン 枝豆		779 31.7	手作りのカレーまんです。カップに具と生地を入れ、オープンで蒸して作ります。
	18 木	栗ごはん	○	つぼん汁 いわしの甘露煮 千草あえ	牛乳 厚揚げ 卵 鶏肉 (煮干) いわし	米 さといも こんにゃく 油 砂糖 栗	ごぼう ねぎ にんじん キャベツ 大根 しいたけ 大根 しいたけ ほうれん草 もやし	613 23.2	770 28.2	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。
	19 金	熊本県産 トマトパン	○	春雨スープ レバーの甘辛煮 フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 鶏レバー 杏仁豆腐	トマトパン はるさめ 油 じゃがいも 砂糖	キャベツ たまねぎ たけのこ 人参 ねぎ きくらげ ピーマン みかん パイン 黄桃 バナナ	669 25.1	854 31.3	「トマトパン」が初登場! 熊本県産のトマトを使って作られています。
	22 月	ガーリックライス	○	ムケッカ サウピカンサラダ ミルメークコーヒー	牛乳 たら いか あさり 豆乳	米油 豆乳バター オリーブ油 ココナッツミルク じゃがいも ごま油 ミルメークコーヒー	たまねぎ にんにく ピーマン トマト レモン キャベツ コーン 人参	629 22.4	771 27.0	今月は「ブラジル」を紹介します。ムケッカはブラジルの海鮮シチューです。
	24 水	麦ごはん	○	大豆の五目煮 春雨の酢の物 手作りふりかけ	牛乳 大豆 鶏肉 卵 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 こんにゃく はるさめ ごま	ごぼう 人参 いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	651 24.9	829 30.8	大豆は「畑の肉」とも呼ばれ、体をつくるものとなるたんぱく質が豊富です。
	25 木	麦ごはん	○	かぼちゃのみぞ汁 あじのかばやき ゆかりあえ	牛乳 豆腐 油揚げ (煮干) あじ わかめ	米 油 麦 砂糖	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ 大根 人参	630 24.0	788 29.1	あじは「味がよい」ことから名付けられたとされています。かば焼きにしてお届けします。
	26 金	なごみランチ(和水町共通メニュー) ~梨~	○	タンタン麺 ナムル なし	牛乳 豚ひき肉 挽き割り大豆	ミルクパン ちゃんぽん麺 ごま油 砂糖 ごま	たけのこ 人参 たまねぎ きくらげ もやし チングンサイ なし	607 25.3	775 32.1	なごみランチの日。今月は「梨」を紹介します。和水町産のおいしい梨です。
	29 月	枝豆こんぶごはん	○	五目汁 いわしのカリカリフライ ごまねーズあえ	牛乳 豆腐 (昆布) 鶏肉 いわし (本かつお) ちくわ	米油 麦 こんにゃく ごま	枝豆 ごぼう ねぎ 人参 大根 キャベツ きゅうり	610 22.0	802 28.6	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。
中学	30 火	麦ごはん	○	キーマカレー ひじきサラダ フルーツゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 挽き割り大豆 チキンハム ひじき	米油 麦 砂糖	たまねぎ トマト なす 人参 キャベツ グリンピース きゅうり 黄桃 パイン みかん	670 23.6		キーマカレーはひき肉を使って作るカレーで、「キーマ」は「ひき肉」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。