

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 | 中学 | ひとことメモ |
|----------|----|------|--------------------------|----|--|--|---|---|-------------|-------------|--|
| | | | | | | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー | エネルギー | |
| | | | | | | 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 | たんぱく質 | たんぱく質 | |
| | | 防災の日 | | | | | | | | | |
| | 1 | 月 | 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) | 牛乳 豆腐 豚肉 のり (煮干) ししゃも ツナ | 米 油 麦 じゃがいも こんにやく | 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 | 2 | 火 | 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。 具をごはんのにせて食 べましょう。 |
| 中2 | 3 | 水 | (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 出ますので、楽しみにし ていてくださいね。 |
| 中2 | 4 | 木 | 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 こんにやく | 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。 |
| | 5 | 金 | バーガーパン | ○ | 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、スベ 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。 |
| | 8 | 月 | 麦ごはん | ○ | 厚揚げのみそ汁 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 こんにやく 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。 |
| | 9 | 火 | 麦ごはん | ○ | マーボーなす シューマイ こんにやくサラダ | 牛乳 豚ひき肉 豆腐 鶏肉 海藻 | 米 ごま油 小麦粉 麦 澱粉 油 こんにやく 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 こんにやく 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 | ○ | 冬瓜のみそ汁 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、オーブンで蒸して 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 こんにやく 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 | | 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 ビーマン みかん パイン 黄桃 パナナ | 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 ミルクメークコーヒー | 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 ミルクメークコーヒー | たまねぎ にんにく ビーマン 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 こんにやく 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 とになるたんぱく質が 豊富です。 |
| | 25 | 木 | 麦ごはん | ○ | かぼちゃのみそ汁 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 | ミルクパン | ○ | 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 チンゲンサイ 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。和水町産のにおい 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 ごまネーズあえ | 牛乳 豆腐 (昆布) 鶏肉 いわし (本かつお) ちくわ | 米 油 麦 こんにやく 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。