9月　こんだてよていひょう

今月の目標
よい姿勢で食べよう

日	曜	主食	牛乳	おかず	あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる		えいようりょう エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
1	火	タコライス ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	やさいスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこまめ チーズ ベーコン	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんにく トマト キャベツ レモン にんじん パセリ	小 中	605 758	21.8 27.0
2	水	むぎごはん	牛乳	ちくぜんに キャベツのうめドレッシング てづくりいりこ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ いりこ	こめ むぎ こんにゃく さとう さといも あぶら ごま みずあめ	れんこん ごぼう にんじん しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり うめ	小 中	610 747	24.0 28.7
3	木	だいずごはん	牛乳	やきししゃも ごまネーズあえ のっぺいじる	だいず えだまめ ちりめん ツナ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ むぎ ごま さとう マヨネーズ こんにゃく さといも でんぷん	にんじん ブロッコリー キャベツ だいこん ねぎ しいたけ	小 中	612 796	27.0 35.9
4	金	むぎごはん	牛乳	マーボーなす やきぎょうざ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ベーコン みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう はるさめ ラード こむぎこ でんぷん	たけのこ たまねぎ にんじん キャベツ はくさい しいたけ いんげん にんにく しょうが なす もやし ねぎ	小 中	626 803	21.3 27.0
7	月	コッペパン	牛乳	やきそば レンコンサラダ もも	ぎゅうにゅう いか えび ちくわ ぶたにく ハム	パン めん あぶら ごま マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ れんこん きゅうり もも えだまめ	小 中	603 752	25.0 30.7
8	火	むぎごはん	牛乳	さばのしおやき ごまずあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ むぎ ごま さとう	もやし きゅうり にんじん ねぎ きくらげ かぼちゃ たまねぎ	小 中	625 793	27.6 33.7
9	水	ビビンバ ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら ワンタン	わらび えのきたけ たけのこ にら もやし しょうが にんにく ほうれんそう にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ	小 中	610 753	21.9 27.0
10	木	むぎごはん	牛乳	さかなのなんばんづけ くきわかめのつくだに そぼろじる	ぎゅうにゅう ホキ くきわかめ とりにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ あぶら ごま ごまあぶら	たまねぎ ピーマン にんじん ねぎ しいたけ	小 中	618 749	25.4 30.0
11	金	おやこどん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	ひじきサラダ だいずとナッツのミルクあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ ひじき あぶらあげ だいず いりこ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら ごまあぶら アーモンド	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ もやし えだまめ	小 中	690 —	30.5 —
14	月	あげパン	牛乳	かぼちゃサラダ ポトフ	きなこ ハム ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	小 中	600 —	21.2 —
15	火	むぎごはん	牛乳	ホイコーロー ちゅうかサラダ コーンいりたまごスープ	ぎゅうにゅう たまご かまぼこ ぶたにく みそ	こめ むぎ ごまあぶら さとう でんぷん	キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんにく もやし ねぎ にんじん コーン しいたけ	小 中	610 749	24.4 29.6
16	水	むぎごはん	牛乳	ぶりのてりやき アーモンドあえ みそつみれじる	ぎゅうにゅう ぶり ちりめん ぎょにく とうふ みそ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さとう アーモンド	きゅうり もやし キャベツ ねぎ ごぼう にんじん だいこん しょうが ぼちゃ ほうれんそう	小 中	658 827	27.3 33.1
17	木	ゆかりごはん	牛乳	コロッケ きりぼしだいこんのたまごとじ すましじる	ぎゅうにゅう あぶらあげ たまご とうふ かまぼこ とりにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら パンこ こむぎこ でんぷん	しそ きりぼしだいこん にんじん ねぎ いんげん しいたけ たまねぎ えのきたけ	小 中	636 761	22.5 26.9
18	金	ごはん ごはんにぐをのせてたべよう	牛乳	ハッシュドビーフ スパゲッティサラダ　なし ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・梨)	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	こめ こむぎこ あぶら スパゲッティ マヨネーズ	たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト グリンピース きゅうり にんじん なし	小 中	617 793	21.2 26.9
23	水	くりごはん	牛乳	さんまのしょうがに カリカリあえ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう とりにく さんま あぶらあげ こんぶ	こめ くり ごま さとう もちごめ みずあめ でんぷん	キャベツ きゅうり しょうが ねぎ だいこん にんじん しいたけ	小 中	618 761	21.5 27.1
24	木	むぎごはん	牛乳	ウインナーのかわりに ごまみそドレッシングサラダ ピリからしるビーフン	ぎゅうにゅう ウインナー ちくわ ハム ぶたにく みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ビーフン ごまあぶら	キャベツ いんげん にんじん コーン たけのこ しいたけ ねぎ たまねぎ しょうが	小 中	— 784	— 27.0
25	金	シーフードカレー ごはんにかけてたべよう	牛乳	スタミナサラダ レモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく えび いか ぶたにく かんてん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら さとう みずあめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり えのきたけ レモン	小 中	670 845	23.3 28.5
28	月	あげパン	牛乳	かぼちゃサラダ ポトフ	きなこ ハム ぎゅうにゅう ウインナー ひよこまめ	パン あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	かぼちゃ きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー	小 中	— 781	— 26.9
29	火	キムタクごはん	牛乳	とりにくのからあげ なしサラダ かきたまじる	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご かまぼこ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ピーマン にら だいこん なし キムチ しょうが にんにく きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	小 中	— 752	— 31.1
30	水	チキンライス	牛乳	キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ヨーグルト とうにゅう かんてん	こめ むぎ バター さとう パンこ でんぷん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも	小 中	614 761	22.0 27.0

＊都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

ひとくちメモ

給食停止等予定

11日　錦中なし
14日　錦中なし
24日　小学校なし
28日　小学校なし
29日　小学校なし
30日　錦中1年生なし

熊本県より農家の方を応援するとともに、みなさんにおいしく食べてもらいたいと「くまもとのお肉・お魚」を提供していただきました。

11日
親子丼

熊本で育てられている地鶏「天草大王」を使用した親子丼です。歯ごたえのある食感とジューシーな肉汁がおいしいです。

16日
ぶりの照り焼き

天草で育った「天草ぶり」は身が引き締まり、ほどよく脂がのっています。

18日
ハッシュドビーフ

「くまもと黒毛和牛」を使用したハッシュドビーフです。黒毛和牛のまろやかな舌ざわりと甘みを味わってください。

18日
ふるさとくまさんデー

食育の日(19日)をふるさとくまさんデーとし、県内でとれる旬の食材を紹介していきます。9月の旬の食材は「梨」です。フルーツの里錦町では、梨がたくさん作られています。給食にも錦産の梨を取り入れます。

25日
運動会応援献立

小学校の運動会にちなんで、疲労回復効果のある「豚肉・レモン」を取り入れた献立です。

29日
錦中3年生リクエスト献立

9年間食べてきた給食を食べるのも今年度で最後になりました。味わって食べてくださいね。