



学校給食献立表



東陽学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	31 非常用 ストックサラダ 防災の日 救給カレー 栄養すいとん 明日(9月1日)は「防災の日」です。いつ災害が起こるかわからないので事前に準備をしておくことが大切です。	1 牛乳 塩こんぶあえ ひろしごはん トマト肉じゃが 「ひろし」とは、広島県の「広島菜」という野菜のことです。今日の給食は広島菜をふりかけに混ぜ込みました。	2 旬の食べ物 牛乳 キャラメルポテト サラダうどん ポタージュース サラダうどんは、野菜などの具がたっぷり入った冷たいうどんです。具を入れることで栄養バランスがよくなります。	3 牛乳 ごまあえ 魚の塩こうじ焼き 麦ごはん けんちん汁 けんちん汁は、肉や魚を使わない精進料理として誕生し、今ではいろんな具材を入れて、家庭でも食べられています。	4 旬の食べ物 牛乳 なし ガバオライス タイ料理 麦ごはん クイッティオスープ ガバオとは、タイ料理では欠かせないハーブの名前です。さわやかで少しスパイシーな香りが特徴です。
	エネルギー(kcal) 小571 中786 たんぱく質(g) 小16.0 中19.2	小558 中696 小18.5 中22.4 牛乳 ぶたにく	小547 中700 小15.4 中18.8 牛乳 ベーコン	小575 中700 小25.0 中29.8 牛乳 アジ とうふ	小563 中701 小21.8 中26.6 牛乳 とりにく
	(赤)血や肉・骨になる食品 (黄)熱や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品	牛乳 あぶらあげ みそ 救給カレー 油 さとう すいとん かぼちゃ 海藻サラダ コーン えだまめ だいこん ほうれんそう だしこんぶ ほうろくにんじん きゅうり	うどん ごま油 さとう 油 さつまいも アーモンド グラニュー糖 バター キャベツ(きゅうり)もやし コーン 人参 きくらげ たまねぎ こまつな しめじ	こめ むぎ 油 すりごま さとう こめこうじ こんにやく だいこん ねぎ にんじん もやし いんげん ごぼう だしこんぶ(きゅうり)	こめ むぎ ごま油 さとう クイッティオ たまねぎ ビーマン しめじ しょうが キャベツ きくらげ 人参 なし
献立	7 牛乳 きゅうりとわかめの酢の物 ピリ辛チキンバー 麦ごはん とん汁 ピリ辛チキンバーは、揚げた鶏肉にしょうがやトウバンジャンを使って作ったピリ辛のタレをからめています。	8 牛乳 ぎょうざ もやしのナムル 麦ごはん マーボーなす なすの旬は6月から9月後半です。特に9月の秋ナスは美味しいとされていて、栄養もたくさん含まれています。	9 旬の食べ物 牛乳 オーロラサラダ チーズ蒸しパン ちゃんぽん オーロラソースとは、ケチャップとマヨネーズを軽く混ぜると、オーロラのように見えることからこの名がつけました。	10 牛乳 切干大根のハリハリ漬け かみかみメニュー ホキ天玉あげ 麦ごはん 豆腐チゲ キムチは、韓国の伝統的なはっこう食品です。キムチの歴史は、4000年ほど前からだと言われています。	11 牛乳 じゃこ和え ハンバーグ 麦ごはん とうふのすまし汁 ハンバーグのソースは、ケチャップやウスターソース、赤ワインなどを混ぜて煮つけて作っています。
	エネルギー(kcal) 小608 中773 たんぱく質(g) 小23.5 中29.9	小597 中763 小22.0 中27.5 牛乳 ぶたにく	小581 中719 小21.0 中26.0 チーズ 牛乳 ちくわ	小556 中684 小21.8 中26.0 牛乳 ホキ天玉あげ	小575 中715 小23.3 中28.1 牛乳 とうふ
	(赤)血や肉・骨になる食品 (黄)熱や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品	牛乳 ぶたにく とうふ みそ 手羽元 こめ むぎ 油 かつくりこ こんにやく 薄力粉 さとう しょうが 人参 大根 ねぎ だしこんぶ(きゅうり)キャベツ わかめ	ホットケーキミックス さとう 油 スパゲッティ キャベツ たまねぎ もやし ねぎ 人参 コーン カリフラワー ブロッコリー	こめ むぎ 油 ごま油 さとう しょうが ほうさい ねぎ しいたけ キムチ 人参 切干大根(きゅうり)	こめ むぎ さとう わかめ 人参 えのきたけ ねぎ しいたけ だしこんぶ キャベツ ほうれん草
献立	14 牛乳 キャベツの梅肉あえ 旬の食べ物 塩こんぶごはん 秋やさいの煮物 煮物には、旬のさつまいもやきのこなど、たくさんの野菜が入っています。旬を感じながら食べてみてください。	15 牛乳 豚肉のしょうが炒め 麦ごはん かきたま汁 卵は体を作るたんぱく質、かぜの予防に効果があるビタミンAや体によい脂質など、たくさんの栄養が含まれています。	16 牛乳 レバーのマリナソースかけ 米粉パン ラビオリスープ レバーは成長期のみなさんにとって大切な鉄分を多く含む食べ物です。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。	17 牛乳 高菜の油いため くまもと名物 いわしのおかか煮 旬の食べ物 麦ごはん しめじのみそ汁 高菜は熊本県阿蘇市の特産品です。「野沢菜」「広島菜」「高菜」は日本三大漬菜ともいわれています。	18 牛乳 くきわかめのきんぴら ふるさとくまさんデー 五目くりごはん つぼん汁 今月のふるさとくまさんデーは「人吉」です。人吉は栗やつぼん汁が有名で、つぼん汁は郷土料理となっています。
	エネルギー(kcal) 小570 中701 たんぱく質(g) 小19.6 中23.2	小572 中712 小23.4 中28.6 牛乳 たまご	小586 中702 小24.9 中29.6 牛乳 とりにく	小574 中701 小24.3 中28.9 牛乳 いわしおかか煮	小596 中756 小22.0 中27.7 牛乳 あぶらあげ 豆腐
	(赤)血や肉・骨になる食品 (黄)熱や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品	牛乳 とりにく あつあげ さつまあげ こめ むぎ さとう さつまいも こんにやく 油 こんぶ れんこん しめじ 人参 いんげん キャベツ(きゅうり)	米粉パン 小麦粉 油 さとう じゃがいも かつくりこ ラビオリ たまねぎ 人参 キャベツ パセリ	あぶらあげ 豆腐 ひきにく こめ むぎ 小麦粉 油 さとう ごま油 さとう わかめ たまねぎ ねぎ しめじ たかな にんじん	こめ むぎ 小麦粉 油 さとう ごま こんやく しめじ 人参 だしこんぶ いんげん えだまめ 大根 ねぎ しいたけ ほうろくにん くるくわめ
献立	敬老の日 秋の味覚 敬老の日	国民の休日 秋分の日 秋分の日	秋分の日 秋分の日	24 牛乳 卵焼き 大豆とひじきの炒め煮 麦ごはん 里芋のみそ汁 ひじきは、海でとれる海藻の一種です。ミネラルを多く含み、血をつくるもとになったり、骨を強くしたりします。	25 牛乳 お月見デザート 十五夜 ぶたキムチごはん お月見うどん 「十五夜」は旧暦8月15日の夜に行われるお月見行事で、秋の真ん中に出る美しい満月を楽しみます。
	エネルギー(kcal) 小613 中767 たんぱく質(g) 小23.2 中28.9	小605 中748 小20.2 中23.9 牛乳 ぶたにく	小665 中835 小21.6 中26.9 牛乳 ベーコン	小553 中704 小20.1 中25.1 牛乳 あぶらあげ 大豆 えだまめ みそ たまごやき こめ むぎ 油 さとう さといも ひじき ごぼう えのき 人参 ねぎ わかめ 大根	小608 中751 小20.7 中24.8 牛乳 ぶたにく かまぼこ 牛乳 こめ むぎ 油 うどん かつくりこ さとう キムチ ねぎ 人参 たまねぎ しいたけ りんごジュース だしこんぶ
	(赤)血や肉・骨になる食品 (黄)熱や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品	牛乳 肉づめいなり とりにく とうふ みそ こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにやく すりごま しいたけ ねぎ キャベツ 大根 もやし 人参 だしこんぶ ほうれん草	食パン 小松菜のシチュー 熊本の名物である「馬肉」をコロケにしました。馬肉は、低カロリー、低脂質、高タンパクで栄養たっぷりです。		
献立	28 牛乳 ごまあえ 肉づめいなり 旬の食べ物 麦ごはん さつま汁 泉小中給食なし 肉づめいなりはいりの中に、お肉やお野菜を詰めたものです。	29 牛乳 フレンチサラダ 麦ごはん ハヤシライス にんじんには、皮ふや目の健康を助けるカロテンがたくさん含まれています。給食でも欠かせない野菜の一つです。	30 牛乳 マーシャルピーンズ くまもと名物 馬肉コロケ 食パン 小松菜のシチュー 熊本の名物である「馬肉」をコロケにしました。馬肉は、低カロリー、低脂質、高タンパクで栄養たっぷりです。	食育目標:生活リズムを整えよう! 給食目標:後片付けをきちんとしよう! 9月 旬の食材 かぼちゃ くり なす さつまいも 柿 ぶどう なし きのこ 夏バテしている人はいませんか?夏バテ防止には、規則正しい生活と栄養バランスのとれた食事が基本です。好き嫌いせずなんでも食べるようにしましょう。夜は早めに寝てしっかり疲れを取り、早起き出来るといいですね。そして、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校しましょう!	
	エネルギー(kcal) 小613 中767 たんぱく質(g) 小23.2 中28.9	小605 中748 小20.2 中23.9 牛乳 ぶたにく	小665 中835 小21.6 中26.9 牛乳 ベーコン		
	(赤)血や肉・骨になる食品 (黄)熱や力になる食品 (緑)体の調子を整える食品	牛乳 肉づめいなり とりにく とうふ みそ こめ むぎ あぶら さとう さつまいも こんにやく すりごま しいたけ ねぎ キャベツ 大根 もやし 人参 だしこんぶ ほうれん草	さとう コロケ じゃがいも マーシャルピーンズ たまねぎ 人参 コーン こまつな しめじ		