

9月 こんだて よていひょう

湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	中食	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		備考
					ねつやちからになる	ちやくやくほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
1	金	ミルクパン	豆類	*ポトフ わふうサラダ おさつスティック	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう ウインナー とり	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり しめじ ブロッコリー	649 25.3	801 30.7	
4	月	むぎごはん	豆類	けんちんじる とりにくのうめマヨネーズやき こまつなごまあえ	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とり	だいこん ごぼう し いたけ にんじん ね ぎ たまねぎ こまつ な もやし	634 24.8	791 29.7	
5	火	むぎごはん	豆類	とうにゅうポタージュ ハンバーグ(デミス) ポテトサラダ	こめ むぎ あぶら こめこ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ とう にゅう	コーン たまねぎ に んじん パセリ きゆ うり	661 21.6	835 26.8	
6	水	むぎごはん	豆類	ちくぜんに きゅうりとわかめのすのもの ぶどう	こめ むぎ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とり く あつあげ さつま あげ	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ に んじん きぬさや きゅうり ぶどう	640 26.2	798 31.0	
7	木	しろごはん	豆類	ワンタンスープ *マーボーなす かいそうサラダ	こめ あぶら でん ぶん さとう	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく みそ ちりめ ん	にんじん しいたけ えのきたけ きゃべつ ねぎ なす たまねぎ きくらげ たけのこ きゅうり	613 23.0	736 26.3	
8	金	まるパンカット	豆類	ポテトスープ さかなのバーベキューソース *コールスローサラダ	まるパン じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキフライ	たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	618 22.6	767 27.1	
11	月	ツナそぼろごはん	豆類	とうふのごもくスープ かぼちゃのひきにくフライ	こめ さとう あぶら ごまあぶら	ツナ きんしたまご ぎゅうにゅう とうふ かぼちゃのひきにくフ ライ	しょうが にんじん えだまめむきみ ほう れんそう たけのこ しいたけ ねぎ	647 23.4	802 27.4	

給食には、どんな食材が使われているか確認してください。
旬の食材や地産地消の食材は、一口メモで紹介しています。
栄養バランスを考えて、なんでも食べましょう。

上：エネルギー量(kcal)
下：たんぱく質量(g)になります。

※ 献立は都合により変更する場合があります。

こんげつ ちゅうもくしょくざい

今月の注目食材は『**葡萄(ぶどう)**』だもん



ぶどうは世界中の広い地域で、最も多く生産されている果物です。

およそ5000年も前から栽培が始まりました。世界のぶどう生産量の約8割がワインの原料として使われます。一方で、日本では約9割が生食用です。

湯前町ではぶどうの栽培が盛んで、球磨郡一の生産量をほこっています。給食でも8月、9月に湯前産のぶどうを使わせていただいています。



湯前町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう の おもなはたらき			栄養価		備考
					ねつやちからになる	ちやくやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	小学校	中学校	
12	火	むぎごはん	☑	とうふのみそしる ぶたにくのブルコギーふう やさいのナムル	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ね ぎ もやし	606 26.8	764 32.5	
13	水	むぎごはん	☑	すましじる さかなのこうみだれ きりほしだいこんのすのもの	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ホキ かに ふうかまぼこ	にんじん わかめ え のきだけ しょうが にら きゅうり きり ほしだいこん	639 25.8	782 30.7	
14	木	しろごはん	☑	やさいつみれじる とりにらどんのく こんにやくサラダ	こめ でんぷん あぶ ら	ぎゅうにゅう おやさ いつみれ とりにく	にんじん えのきだけ ねぎ にら しょうが きゃべつ きゅうり	690 27.1	852 32.5	小みかん果汁
15	金	こくとうパン	☑	はくさいとにくだんこのスープ ごまドレサラダ だいがくいも	こくとうパン でんぷ ん だいがくいも は るさめ	ぎゅうにゅう とりひ ぎにく たまご みそ ロースハム	しょうが はくさい たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅ うり コーン	637 21.8	797 26.2	小みかん果汁
19	火	むぎごはん	☑	さかなのごまだれやき しらたまだんごじる ちゃそーめんサラダ	こめ むぎ でんぷん あぶら さと しらた まもち そうめん	ぎゅうにゅう とり にく きんしたまご さ ば ロースハム	にんじん しいたけ ほうれんそう きゅう り たまねぎ	638 27.2	804 33.2	小みかん果汁
20	水	しろごはん	☑	まーぼーとーフ ショウロンポウ *パンサンスー	こめ でんぷん ごま あぶら はるさめ さ とう	ぎゅうにゅう ぶたひ きにく とうふ みそ ぎんしたまご	たまねぎ にんじん きくらげ にら しょ うが きゅうり	689 26.7	893 33.6	小みかん果汁
21	木	むぎごはん	☑	とりにくのからあげ だいこんのみそしる アーモンドあえ	こめ むぎ こむぎこ でんぷん あぶら さ とう	ぎゅうにゅう とり にく とうふ みそ	しょうが にんにく だいこん たまねぎ わかめ ねぎ もやし ほうれんそう コーン にんじん	675 25.4	840 30.2	小みかん果汁
22	金	カハラチャドーナツ	☑	イタリアンサラダ ミネストローネスープ	ケーキミックス あぶ ら マカロニ じゃが いも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ウィナー だいたず ロースハム	たまねぎ にんじん きゃべつ パセリ と まとかん レタス きゅうり あかピーマ ン	745 25.0		小学校中止
25	月	たかなめし	☑	にくしのだのにももの いきなりだんごじる	こめ ごま あぶら さつまいも こむぎこ しらたまご	ぎゅうにゅう とり にく にくしのだに	たかなづけ だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	801 25.2		小学校中止
26	火	むぎごはん	☑	あかだし くしかつ ごますあえ	こめ むぎ じゃがい も こむぎこ ばんこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ ウ ィナー たまご ち くわ ぶたにく	しめじ たまねぎ わ かめ こまつな オク ラ にんじん きゃべ つ もやし	838 30.0		小学校中止
27	水	むぎごはん	☑	うまに きゃべつのうめマヨあえ	こめ むぎ じゃがい も こんにやく さと う	ぎゅうにゅう とり にく あつあげ ちくわ さつまあげ	にんじん ごぼう た けのこ いんげん きゃべつ きゅうり	654 23.8	813 28.2	
28	木	しろごはん	☑	コーンとわかめのスープ ピビンバ、おつきみゼリー やさいのナムル	こめ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたに く きんしたまご お つきみゼリー	コーン わかめ たま ねぎ にんじん たけ のこ しょうが もやし ほ うれんそう にんにく	634 22.0	750 25.4	
29	金	ナン	☑	キーマカレー フルーツポンチ	ナン じゃがいも さ とう	ぎゅうにゅう ひきわ りなつとう ぶたひき にく	たまねぎ にんじん にんにく しょうが おうとう みかん り んご パナナ	695 27.1	873 34.0	