



# 8・9がつのこんだてひょう



大江小学校

日 曜	献立名	使用 する 食 品 名						栄養価 小学校(中) エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		(あか) おもに体をつくるもの		(みどり) おもに体の調子を整えるもの		(き) おもにエネルギーのもとになるもの		
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	
8/30	か ミルクパン ぎゅうにゅう スパゲティミートソース ツナサラダ		ぎゅうにゅう			パン	605	
		ぎゅうにく ツナ		トマト・にんじん・ピーマン	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり	スパゲティ さとう	あぶら あぶら	24.3
8/31	すい ポークカレー ぎゅうにゅう そくせきあえ	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・りんごビュレ・にんにく・しょうが	こめ・おぎ・じゃがいも	あぶら	605
			ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・はりはりづけ		ごま	19.6
9/1	もく ごはん ぎゅうにゅう しおにくじゃが ごまぜあえ あじつけのり		ぎゅうにゅう			こめ	574	
		ぶたにく・こうやどうふ・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん・にんにく キャベツ・きゅうり	じゃがいも・こんにやく・さとう	あぶら ごま	20.6
2	きん ミルクパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ れんこんサラダ ミニみかんゼリー		ぎゅうにゅう			パン	540	
		チキンミートボール ツナ		にんじん・ねぎ にんじん	キャベツ・たまねぎ・もやし・しいたけ れんこん・きゅうり		ごま・あぶら	22.5
5	げつ むぎごはん ぎゅうにゅう カレーマーボーどうふ ちゅうかあえ ぶどう		ぎゅうにゅう			こめ・おぎ	630	
		とうふ・ぶたにく・みそ		にんじん・ねぎ こまつな	たまねぎ・たけのこ・しいたけ・しょうが・にんにく もやし ぶどう	さとう・でんぷん さとう	ごまあぶら・あぶら ごま・ごまあぶら	26.2
6	か しよくパン ぎゅうにゅう さかなのケチャップソースあえ ラビオリスープ マーシャルピンズ		ぎゅうにゅう			パン	618	
		ホキ・みそ ベーコン		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・しめじ たまねぎ・キャベツ	こむぎこ・でんぷん・じゃがいも・さとう	あぶら あぶら マーシャルピンズ	25.7
7	すい むぎごはん ぎゅうにゅう ごもくうどん ごまネーズあえ てづくりふりかけ		ぎゅうにゅう			こめ・おぎ	618	
		とりにく・あぶらあげ・かまぼこ・だしかつお	わかめ・だしこんぶ	にんじん・ねぎ にんじん	たまねぎ・しいたけ キャベツ・きゅうり		うどん ごま・ノンエッグマヨネーズ ごま・ごまあぶら	24.9
8	もく ピビンバ ぎゅうにゅう うずらたまごとわかめのスープ	ぶたにく・ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	ねぎ・にんじん	しいたけ・にんにく・しょうが・もやし・きゅうり	こめ・さとう	ごま・あぶら・ごまあぶら	593
		うずらたまご・とうふ・かまぼこ・だしかつお	わかめ	にんじん・ねぎ	たまねぎ			24.3
9	きん セルフツナサンド ぎゅうにゅう こめこのクリームスープ きなこピンズ	ツナ		にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	ごま・ノンエッグマヨネーズ	554
			ぎゅうにゅう					26.3
12	げつ けいはん ぎゅうにゅう くきわかめのごまぜあえ ムース	とりにく・たまご		にんじん・ねぎ	たくあんづけ・しいたけ	こめ・おぎ・さとう	あぶら	556
			ぎゅうにゅう くきわかめ		もやし・キャベツ	さとう	ごま フルーツムース	20.0
13	か チリコンカン ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツミックス	ぶたにく・だいず		にんじん	たまねぎ・にんにく	パン・さとう	あぶら	560
		ベーコン		チンゲンサイ・にんじん	キャベツ・たまねぎ・しめじ パイン・おうとう	じゃがいも カクテルゼリー	あぶら	24.2
14	すい むぎごはん ぎゅうにゅう さかなのこうみソース せんぎりじゃがいものサラダ あつあげのみそしる		ぎゅうにゅう			こめ・おぎ	613	
		ホキ ハム あつあげ・みそ		ねぎ にんじん にんじん・ねぎ	しょうが・にんにく きゅうり たまねぎ・えのきたけ	こむぎこ・でんぷん・さとう じゃがいも・さとう	あぶら ごま・ごまあぶら	27.1
15	もく ハヤシライス ぎゅうにゅう じゃこまめサラダ	ぎゅうにく・ぶたにく		トマト・にんじん	たまねぎ・しめじ・しょうが・にんにく	こめ・じゃがいも	あぶら	616
		だいず	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら・ごまあぶら	21.7
16	きん しよくパン ぎゅうにゅう きびなごフライ にんじんサラダ タイピーエン		ぎゅうにゅう			パン	559	
		きびなご チキンフレーク		にんじん にんじん・ねぎ	きゅうり キャベツ・たまねぎ・しょうが・しいたけ	パンこ さとう はるさめ	あぶら あぶら あぶら・ごまあぶら	26.5
20	か ミルクパン ぎゅうにゅう スパイシーやしそば ししゃもフライ パイン		ぎゅうにゅう			パン	579	
		ぶたにく・いか・かまぼこ ししゃも		にんじん・ねぎ	もやし・キャベツ・たまねぎ・にんにく	スパゲッティ パンこ	あぶら あぶら	24.9
21	すい むぎごはん ぎゅうにゅう ピーマンとぶたにくのピリからいため だいずといりこのかおりあえ じゃがいものみそしる	ひこまるデー「だいず」 ぶたにく	ぎゅうにゅう	ピーマン	もやし・たまねぎ・にんにく	こめ・おぎ	あぶら	619
		だいず	いりこ・あおのり		たまねぎ・えのきたけ	さとう	あぶら	27.7
22	もく なんかんあげどん ぎゅうにゅう なししいりサラダ ふしそうめんじる	とりにく・たまご・あぶらあげ		にんじん・ねぎ	たまねぎ	こめ・さとう・でんぷん	あぶら	586
		あじのたび「あらお・たまな」 かまぼこ・だしかつお	ぎゅうにゅう	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・なし・きゅうり たまねぎ・しいたけ		あぶら そうめん	22.4

26	げつ	ボークカレー	ぶたにく	チーズ・ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ・にんにく・しょうが	こめ・むぎ・じゃがいも	あぶら	601
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		かいそうサラダ		かいそう		キャベツ・きゅうり・コーン	さとう	ごまあぶら	
									19.6
27	か	コッペパン					パン		575
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ウインナーとしろいんげんまめのパスタ	チキンウインナー・いんげんまめ		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ・にんにく	マカロニ・さとう	あぶら	
					キャベツ・きゅうり	さとう	アーモンド・あぶら	23.0	
28	すい	むぎごはん					こめ・むぎ		620
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		いわしのかんろに	いわし				さとう		
		はるさめのすのもの			にんじん	キャベツ・コーン	はるさめ・さとう	ごま	
		かきたまじる	たまご・だしかつお	だしこんぶ	にんじん・ねぎ	たまねぎ・えのきたけ	じゃがいも・てんぷん	24.1	
29	もく	ごはん					こめ		582
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		じゃがいものそばろに	ぶたにく・だいず・ちぎりあげ		にんじん	たまねぎ・いんげん	じゃがいも・こんにゃく・さとう	あぶら	
		ゆかりあえ				もやし・キャベツ			
		ふりかけ						20.7	
30	きん	まるパン					パン		576
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ホキフライ	ホキ				パンこ こむぎこ	あぶら	
		コールスロー			にんじん	キャベツ・きゅうり	さとう	あぶら	
		ワンタンスープ	ぶたにく	チンゲンサイ・にんじん	たまねぎ・もやし・しょうが	ワンタンめん		20.9	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください。

こんげつのきゅうしよくもくひょう

### たべものはたらきをしよう

食べものは、赤色・黄色・緑色の3つのグループに分けることができます。給食を通して食べものはたらきについて考えてみましょう。



### 21日(水) ひごまるデー

～熊本市でとれた食材を紹介する給食の日～

#### 「だいず」

をしようかいします。



熊本市の地図



### 22日(木)

だいす くもとさいはっけん あじ たび  
大好き熊本再発見 味の旅「あらお・たまな」

#### ●なんかんあげ

なんかんあげは、とうふをうすく切り、水分をぬいて油で揚げたものです。乾燥しているため、味がよくしみこみ、より味わって食べることができます。



#### ●ふしそうめん

ふしそうめんは、手延べそうめんを作る時にできます。めんを棒にするして乾燥させる時にできる、丸くなった部分を切り分けたものです。そうめんの一番おいしい部分とされています。



#### ●なし

あらお・たまな地区では、なしの生産がさかんです。新高、豊水などたくさんの品種が作られています。

