



# 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

令和4年度 錦町学校給食センター

日	曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
						あか	きいろ	みどり	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる			
1	木		ごはん 		たいのしおやき みそマヨネーズあえ そぼろじる	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たい みそ あつあげ	こめ マヨネーズ さとう でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 620 中 757	30.8 36.2	 <b>鯛の塩焼き</b> 熊本県内の漁業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「まもとのお魚」を国から提供していただきました。
2	金	パンパン 		てばもとのスパイスに あげなすサラダ しろいんげんまめのポタージュ	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも バター	なす トマト きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しめじ パセリ	小 596 中 798	22.8 31.5		
5	月		おやこどん 		ごはんにくをのせてたべよう ピーマンのこんぶあえ こくとらナッツ	ぎゅうにゅう たまご とりにく かまぼこ こんぶ だいず	こめ むぎ さとう でんぷん ごま アーモンド くるごとう あぶら	にんじん たまねぎ きぬさや しいたけ ピーマン きゅうり	小 609 中 750	25.2 30.6	<b>1日</b>  <b>鯛の塩焼き</b> 天草で育った「天草さくら鯛」は年間を通じて脂ののり具合が一定で、安定したおいしさが楽しめます。
6	火		むぎごはん 		にくづめいなり ひじきサラダ ごまみそしる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ ぎょにく ひじき ツナ あつあげ みそ	こめ むぎ ラード さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	小 637 中 758	23.6 27.0	<b>2日</b>  <b>揚げなすサラダ</b> なすを素揚げし、トマト、きゅうりを調味料で和えたサラダです。しょうががアクセントとなり、さっぱりとしたサラダに仕上げました。
7	水		むぎごはん 		ぎゅうにくのいためもの かまぼこときりほしだいこんのサラダ ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん マヨネーズ ごまあぶら	いんげん たけのこ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが えだまめ だいこん にんじん もやし ねぎ きくらげ	小 600 中 747	23.0 28.2	
8	木		くりごはん 		さんまのしょうがに カリカリあえ のっぺいじる・おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま こんぶ とりにく あつあげ いんげんまめ とうにゅう	こめ くり ごま さとう でんぷん みずあめ こんにやく さといも こめこ さつまいも	キャベツ きゅうり だいこん しょうが ねぎ にんじん しいたけ	小 659 中 793	22.9 27.4	<b>8日</b> <b>十五夜</b> 今年の十五夜は9月10日です。十五夜はお団子や稲に見立てたスキ、里芋などを月にお供えして、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。給食では、里芋を使用したのっぺい汁・お団子を取り入れました。栗ごはんの栗は球磨産を使用しています。
9	金		コッペパン 		スパゲッティミートソース うまかコロケ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ばにく ツナ	パン スパゲッティ さとう じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり アスパラガス	小 701 中 853	27.7 33.3	
12	月		ピビンバ 		ごはんにくをのせてたべよう しるビーフン ひとくちこくと	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら ごまあぶら ビーフン くるごとう	わらび えのきたけ たけのこ なら もやし しょうが にんにく ほうれんそう にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ	小 618 中 766	22.5 27.1	<b>16日</b> <b>ふるさとくまさんデー</b> 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。給食でも錦町の梨を取り入れました。
13	火		むぎごはん 		カレーどうふ はるさめサラダ パン	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ぎゅうにく ハム みそ	こめ むぎ はるさめ ごま さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ コーン にんにく しょうが きゅうり キャベツ パイン	小 611 中 747	22.7 27.1	
14	水		ゆかりごはん 		いわしとおにくのハンバーグ ごまネーズあえ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう ツナ とうにゅう いわし ぶたにく とりにく あぶらあげ ひじき みそ	こめ むぎ マヨネーズ ごま じゃがいも パンこ でんぷん	しそ ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	小 623 中 751	22.9 26.9	
15	木		むぎごはん 		さかなのなんばんづけ ひじきのいりに かきたまじる	ぎゅうにゅう ホキ ひじき ちくわ あぶらあげ だいず たまご かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん えのきたけ ねぎ	小 613 中 757	26.9 32.7	
16	金		ミルクパン 		チリコンカン なしサラダ コーンスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく しろいんげんまめ	パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく なし コーン キャベツ きゅうり にんじん パセリ	小 589 中 757	24.8 31.1	<b>21日</b> <b>運動会応援献立</b> 一武小・木上小の運動会にちなんで、勝利につながる「カツカレー」にしました。
20	火	木上小中止	むぎごはん 		マーボーはるさめ やきぎょうざ パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ みそ	こめ むぎ はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん ラード こむぎこ	たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ いんげん しょうが にんにく キャベツ にら きゅうり トマト	小 585 中 750	21.4 26.9	
21	水		カツカレー 		ごはんにかつをのせて、ルツをかけてたべよう ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ツナ ぶたにく しろいんげんまめ	こめ むぎ じゃがいも あぶら でんぷん マヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー	小 666 中 826	23.5 28.1	
22	木	一武小中止	むぎごはん 		さかなのさいきょうやき だいずサラダ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら ごま もちごめ でんぷん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ しいたけ ねぎ	小 612 中 748	28.0 33.4	
26	月	木上武小中止	ちゅうかどん 		ごはんにくをのせてたべよう とうふシューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう えび いか ぶたにく ちりめん とうふ ぎょにく とうにゅう ひじき	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ しいたけ きぬさや えだまめ コーン もやし なら	小 608 中 766	23.1 28.2	
27	火	木上武小中止	むぎごはん 		さばのソースに うのはなサラダ つみれじる	ぎゅうにゅう さば おから ツナ ぎょにく あつあげ	こめ むぎ さとう あぶら マヨネーズ でんぷん	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ねぎ かぼちゃ ほうれんそう	小 612 中 751	27.6 33.7	
28	水		キムタクごはん 		とりにくのからあげ ちゅうかサラダ スーミータン	ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう たまご	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 だいこん キムチ しょうが にんにく キャベツ きゅうり きくらげ にんじん コーン たまねぎ パセリ	小 609 中 749	23.5 28.0	
29	木		むぎごはん 		かぼちゃのそぼろに れんこんサラダ てづくりふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ でんぷん ハム かつおぶし ちりめん あおのり	こめ むぎ こんにやく さとう でんぷん あぶら ごま マヨネーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん グリンピース れんこん きゅうり えだまめ	小 605 中 747	22.6 27.3	
30	金		しょくパン 		ビーフシチュー インディアンサラダ なし・いちごジャム	ぎゅうにゅう クリーム ぎゅうにく チーズ ツナ	パン じゃがいも あぶら マヨネーズ みずあめ さとう	たまねぎ にんじん しめじ なし トマト にんにく きゅうり キャベツ コーン いちご	小 600 中 748	21.7 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。一武小学校、木上小学校はジュースが3日間つきます。