



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	牛乳	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	 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	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	牛乳	ごはんにくをのせてたべよう ピーマンのこんぶあえ こくとろなツツ	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	1日  鯛の塩焼き 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	牛乳	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	
7	水		むぎごはん	牛乳	ぎゅうにくのいたためもの 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	牛乳	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	2日  揚げなすサラダ 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。
9	金		コッペパン	牛乳	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		ピピンバ	牛乳	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	
13	火		むぎごはん	牛乳	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	8日 十五夜 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。
14	水		ゆかりごはん	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・なし)
20	火	木上小中止	むぎごはん	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	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。
26	月	木上武小中止	ちゅうかどん	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	21日 運動会応援献立 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。
30	金		しょくパン	牛乳	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。