



8月9日 こんだてひょう



令和4年度
七滝中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ	
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)		
8/30	か	セルフドック (コッペパン)		野菜スープ スティックハンバーグ ポテトサラダ	コッペパン さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	スティックハンバーグ ベーコン ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ こまつな きゅうり	623 26.6	
8/31	すい	麦ごはん		マーボー豆腐 春雨の中華風酢の物	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ チキンハム	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ しょうが にんにく きゅうり	635 26.1	
9/1	もく	麦ごはん		夏のっぺい汁 鶏のピリ辛焼き きゅうりのゆかり和え	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だし (かつおぶし・こんぶ) とりにく	にんじん とうがん ごぼう ねぎ しいたけ にんにく キャベツ きゅうり しそ	621 26.6	
2	きん	麦ごはん		みそ汁 さばのソース煮 ひじきのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ だし (いりこ) さば ひじき チキンハム	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが きゅうり	658 26.9	
5	げつ	麦ごはん		高野豆腐の卵とし 切干大根の酢の物 梅ゼリー	こめ むぎ しらたき さとう でんぷん ごま ごまあぶら ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまご だし (かつおぶし) こうやとうふ ゼリー	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ きりぼしだいこん きゅうり	653 25.3	
6	か	黒糖パン		夏野菜のスパゲティ イタリアンサラダ	こくとうパン スパゲティ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく わかめ いか	たまねぎ にんじん ピーマン なす ブッキーニ トマト レモン にんにく きゅうり キャベツ	597 24.3	
7	すい	麦ごはん 味の旅 ~北海道~		どさんこ汁 ほっけの照焼 昆布あえ	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ほっけ みそ だし (いりこ) しそこんぶ	たまねぎ にんじん もやし しょうが コーン にんにく キャベツ きゅうり	597 26.3	
8	もく	ロールパン 手作りブルーベリー ム		厚揚げのミートソース煮 キャベツとりんごのサラダ	ロールパン さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく	にんにく たまねぎ ブルーベリー ャム しょうが にんじん りんご しめじ えだまめ トマト キャベツ きゅうり	607 25.4	
9	きん	秋の香りごはん お月見給食		お月見汁 鶏肉とわかめのツツあえ 十五夜ゼリー	こめ むぎ さつまいも さとう でんぷん あぶら カシューナッツ ゼリー	あぶらあげ きゅうにゅう わかめ だし (かつおぶし・こんぶ) とりレバー とりにく うすらたまご	にんじん しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ えのきたけ ピーマン	673 28.1	
12	げつ	キーマカレー (麦ごはん)		キーマカレー じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう アーモンド オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ なまクリーム ちりめんじゃこ	にんじん たまねぎ ピーマン りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり	691 23.0	
13	か	丸刈りパン (丸パン)		サラダうどん ホキフライ タルタルソース	まるパン あぶら うどん さとう タルタルソース ごまあぶら	ホキフライ きゅうにゅう わかめ ツナ	キャベツ にんじん トマト レタス きゅうり コーン	605 25.4	
14	すい	麦ごはん		八宝菜 ハンパンジーサラダ ジュージー	こめ むぎ あぶら でんぷん ごまあぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく いか うすらたまご とりにく	たけのこ きくらげ たまねぎ にんじん キャベツ きぬさや しょうが もやし きゅうり	620 26.0	
15	もく	おやすみです							
16	きん	麦ごはん ふるさとくまさんデー ~人吉・球磨地域~		つぼん汁 さんまゆずみそ煮 たけのこのおかかあえ	こめ むぎ こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ とうふ だし (いりこ) さんまゆずみそに かつおぶし	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ たけのこ キャベツ いんげん	656 26.9	
17	ど	ひじきごはん		かぼちゃとにらのみそ汁 千草焼	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ だし (いりこ) ひじき ちくさやき あぶらあげ とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん にら えだまめ	609 24.0	
20	か	おやすみです							
21	すい	麦ごはん		だんご汁 熊本県産真鯛の甘酢あんかけ	こめ むぎ こむぎ しらたまご あぶら さとう でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく まだい あぶらあげ だし (いりこ)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ はくさい ピーマン たまねぎ もやし	698 28.6	
22	もく	ハヤシライス (麦ごはん)		ハヤシルウ 大豆のサラダ	こめ むぎ マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト きゅうり にんにく コーン	697 25.7	
26	げつ	麦ごはん		じゃがいものみそ煮 ごま酢あえ 手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにゃく ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ いりこ かつおぶし しおこんぶ	にんじん だいこん ごぼう しいたけ きぬさや もやし しょうが きゅうり	620 22.6	
27	か	パイパン		豚キムチめん 野菜のごまだれ 黒糖ビーンズ	パイパン ちゅうかめん さとう ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま くるざとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だし (かつおぶし・こんぶ) だいず	キャベツ にんじん しめじ にら キムチ ブロッコリー	624 27.1	
28	すい	馬そぼろ丼 (麦ごはん)		貝だくさん汁 馬そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だし (いりこ) ばにく だいず たまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが えだまめ	629 29.2	
29	もく	丸刈りパン (食パン)		鶏肉のエスニカン 果物	しょくパン マヨネーズ じゃがいも	たまご きゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しめじ えだまめ くだもの	619 26.5	
30	きん	麦ごはん		中華スープ ホキのパン・キューリスかけ 御船川とささみのサラダ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ みそ とりにく	もやし にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ きくらげ りんご パセリ みんねがわ キャベツ トマト	662 26.2	

※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。

コロナウイルス感染拡大の影響を受け、需要が減少している熊本県産の水産物を食べて応援しようと、天草でとれた真鯛を熊本県からいただきました(9月21日)。また、御船町からは毎月馬肉を提供いただきます。9月は28日(水)の「馬そぼろ丼」に入っています。しっかり味わい、感謝して食べましょう。