



献立表



令和5年度
横島小学校給食室

| 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質 | ひとくちメモ |
|----|----|-------------|--------|--|--|--|---|-------------|---|
| | | | | | ねつやちからになる | ちやにくやほねになる | からだのちょうしをととのえる | | |
| 1 | きん | きゅうきゅうカレー | | ナゲット アスパラのサラダ バナナ | さとう あぶら きゅうきゅうカレー | ぎゅうにゅう チキンナゲット ツナ | キャベツ きゅうり コーン アスパラ パナナ | 570 14.6 | 今日は「防災の日」です。今日の給食には備蓄食である「救給カレー」を提供します。 |
| 4 | げつ | むぎごはん | | うまに ちぐさやき きゅうりのすのもの | こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら ごま | ぎゅうにゅう さつまあげ とりにく あつあげ わかめ えだまめ たまご ちりめん | たけのこ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ もやし ピーマン | 645 27.4 | 千草焼きの「千草」には「いろいろな」という意味があり、何種類もの食材が入っています。 |
| 5 | か | むぎごはん | | のっぺいじる さかなのねぎソースかけ なし | でんぷん はくりきこ こめ むぎ あぶら さといも こんにやく さとう | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ホキ | にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ しょうが なし | 633 26.7 | のっぺい汁は日本各地に広がる郷土料理です。鶏肉、さといも、ごぼうなどたくさんの具が入っています。 |
| 6 | すい | コッペパン | | ナポリタン かぼちゃひきにくフライ かいそうサラダ | コッペパン さとう スパゲティ ごまあぶら マカリ | ぎゅうにゅう ポークウィンナー チーズ こんぶ かぼちゃひきにくフライ わかめ | コーン たまねぎ ピーマン にんじん しめじ キャベツ きゅうり | 651 24.4 | ナポリタンは日本発祥のイタリア料理で、具材とスパゲッティをトマトケチャップで調味したものです。 |
| 7 | もく | むぎごはん | | わかめスープ とうふのカップやき きゅうりのゆかりあえ | こめ むぎ ごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう とうふ とうふあげ ツナ チーズ わかめ | えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ ゆかり もやし | 619 21.8 | わかめに含まれる食物繊維は、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。 |
| 8 | きん | ざっこくごはん | | さといものみそしる いわしのしょうがに ピーナツあえ | こめ ざっこく さといも ピーナツ さとう ごまあぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いりこ いわし | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな もやし | 613 24.8 | 季節のみそ汁には旬の野菜を使っています。今月はさといもが入ったみそ汁です。 |
| 11 | げつ | むぎごはん | | ちくぜんに いかねぎやき ごずこんサラダ | こめ むぎ あぶら じゃがいも こんにやく さとう マヨネーズ すりごま | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ひじき いかねぎやき ミックスビーンズ | たけのこ コーン だいこん ごぼう にんじん しいたけ キャベツ | 606 21.1 | 筑前煮は福岡県の代表的な郷土料理のひとつで、「がめ煮」とも呼ばれています。 |
| 12 | か | むぎごはん | | みそしる ぶたにくのしょうがやき うめドレッシングあえ | こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら | ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いりこ ぶたにく | たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ しょうが もやし きゅうり チンゲンサイ コーン | 579 26.1 | 豚肉には疲れを回復してくれるビタミンB1という栄養素が豊富に含まれています。 |
| 13 | すい | こめこいりかぼちゃパン | | チリコンカン オムレツ ツナサラダ | こめこいりかぼちゃパン さとう あぶら じゃがいも | ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ツナ ミックスビーンズ オムレツ わかめ | かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり | 681 28.8 | チリコンカンはひき肉や玉ねぎを炒め、そこに唐辛子を加えて煮込んだメキシコの代表的な料理です。 |
| 14 | もく | むぎごはん | | いちようばじる さばのしおやき ごまずあえ | こめ むぎ さとう じゃがいも すりごま | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ さば だいた あぶらあげ えだまめ | にんじん きゅうり だいこん ごぼう しいたけ もやし | 696 32.8 | いちよう葉汁は、大豆と枝豆で「銀杏」をあらわしています。 |
| 15 | きん | むぎごはん | | けんちんじる ささみのレモンづけ かみんこサラダ | こめ むぎ あぶら じゃがいも こめこ さとう ごま マヨネーズ | ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ハム とうふ いか | だいこん ねぎ きくらげ にんじん キャベツ ごぼう しいたけ レモン きゅうり | 669 30.8 | ささみのレモン漬けは揚げたささみに甘酸っぱいレモンだれをからめた、横島小で人気の献立です。 |
| 19 | か | くりごはん | | つぼんじる きびなごカリカリフライ ちぐさあえ | こめ もちごめ ごま くり さつまいも ピーナツ じゃがいも こんにやく あぶら | ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム あぶらあげ きびなご | ごぼう だいこん にんじん ねぎ しいたけ キャベツ チンゲンサイ | 625 23.9 | ふるさとくまさんデーです。今月は人吉・球磨地方の特産物を使った献立です。 |
| 20 | すい | ミルクパン | | きつねうどん こんにやくサラダ なし | ミルクパン さとう うどんめん こんにやく マヨネーズ | ぎゅうにゅう あぶらあげ かまぼこ とりにく | にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ なし キャベツ きゅうり コーン | 614 25.4 | きつねうどんは、油揚げがきつねの好物といわれていることから名づけられたそうです。 |
| 21 | もく | むぎごはん | | かきたまじる とうふハンバーグやきソース ひじきのあえもの | こめ むぎ さとう ごま でんぷん | ぎゅうにゅう とうふハンバーグ わかめ ひじき とうふ とりにく たまご | たまねぎ にんじん ねぎ しょうが えのきたけ キャベツ ほうれんそう | 625 25.5 | ひじきは海藻の一種で、小枝のみを集めた「芽ひじき」、茎の部分を「長ひじき(茎ひじき)」と呼びます。 |
| 22 | きん | むぎごはん | | だいたのごもくに とりにくのみそづけやき きりぼしだいこんのすのもの | こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう | ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だいた ちりめん わかめ | れんこん ごぼう きゅうり にんじん きりぼしだいこん しいたけ たけのこ | 652 26.7 | 大豆は納豆やきな粉などに加工されるだけでなく、しょうゆや味噌を作る時にも使われます。 |
| 25 | げつ | むぎごはん | | つみれじる さかなのおうごんやき もやしのごまあえ | こめ むぎ さとう マヨネーズ ごま はくりきこ | ぎゅうにゅう ホキ つみれ とうふ | にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ コーン もやし キャベツ | 571 25.3 | 魚の黄金焼きは、コーンとマヨネーズを混ぜて魚の上ののせて焼きます。コーンの黄色がきれいな料理です。 |
| 26 | か | むぎごはん | | マーボー豆腐 ぎょうざ ほうれんそうともやしのナムル | こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ | しいたけ たまねぎ ねぎ たけのこ ほうれんそう にんじん もやし きくらげ | 616 23.6 | ぎょうざは中国料理のひとつです。日本に初めてぎょうざが伝わったのは江戸時代でした。 |
| 27 | すい | ホットドッグ | | しるビーフン ポテトサラダ | コッペパン さとう ビーフン ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ | ぎゅうにゅう チーズ ウィンナー ぶたにく | はくさい たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ きゅうり | 607 25.8 | ホットドッグは給食室で作ります。出来立てのホットドッグはおいしいですよ。 |
| 28 | もく | むぎごはん | | ハヤシルウ だいたナゲット じゃこサラダ | こめ むぎ あぶら ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいたナゲット | たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム もやし コーン | 617 22.9 | ちりめんには、骨や歯に必要なカルシウムが多く含まれています。 |
| 29 | きん | むぎごはん | | しらたまじる ハンバーグ キャベツのおかか和え・おつきみデザート | こめ むぎ しらたまもち さとう ごま おつきみうさぎゼリー | ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ | しいたけ えのきたけ キャベツ だいこん ねぎ きゅうり にんじん チンゲンサイ たまねぎ トマト | 611 21.4 | 今日は十五夜です。一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝する行事です。 |

都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。予めご了承ください。