



献立表

令和5年度
横島小学校給食室

ひょう	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	からだのちようしをととのえる		
2	げつ むぎごはん		きのこのみそしる さといもコロッケ ツナあえ	こめ むぎ あぶら さといもコロッケ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ツナ あぶらあげ わかめ かたくちいわし	えのきたけ しめじ まいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ もやし	642 23.2	今月の季節のみそ汁にはえのきやしめじ、まいたけなどのきのこが入っています。きのこには食物繊維が多く含まれています。
3	か むぎごはん		はんぺんじる さかなのキャロットやき れんこんきんぴら	こめ むぎ さとう マヨネーズ こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう はんぺん さけ とうふ チーズ さつまあげ いんげん	たまねぎ にんじん わかめ ねぎ れんこん	626 26.5	魚のキャロット焼きは、人参をペースト状にしたものとマヨネーズ、チーズなどを合わせて魚に塗ってから焼いていきます。
4	すい アーモンドトースト		ぶたにくとにんにくのスパゲッティ ごぼうサラダ	しよくパン あぶら マーガリン アーモンド ごま グラニューとう スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ にんにく ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり	638 22.4	アーモンドトーストは給食室で焼き上げていきます。アーモンドには抗酸化作用があるビタミンEが豊富です。
5	もく むぎごはん		たぬきじる さかなのバーベキューソース のりかつサラダ	こめ むぎ あぶら でんぶ こんにやく じゃがいも ごま こむぎこ さとう ねりごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう さつまあげ あぶらあげ ホキ ツナ のり	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ りんご キャベツ きゅうり	662 27.5	魚のバーベキューソースは、たまねぎやりんご、ケチャップなどを使ってソースを作ります。
6	きん むぎごはん		かぼちゃのそぼろに イカのこぼんやき すみそあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とり えだまめ いかのこぼんやき	かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	557 16.8	かぼちゃは緑黄色野菜の一つで、ビタミンAやビタミンEなどのビタミン類を多く含んでいます。
10	か むぎごはん		ちゅうかスープ ホイコーロー ブルーベリーゼリー	こめ むぎ さとう はるさめ ごまあぶら ブルーベリーゼリー	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン キャベツ	651 27.2	10月10日は目の愛護デーです。ブルーベリーに含まれるアントシアニンは目の働きを活性化させる働きがあります。
11	すい ミルクパン		キャベツとコーンのスープ スパニッシュオムレツ きのこサラダ	ミルクパン じゃがいも ごまあぶら バター	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ たまご ウインナー	たまねぎ チンゲンサイ キャベツ にんじん コーン しめじ えのきたけ きゅうり	677 28.7	じゃがいもに含まれるビタミンCは、でんぶんに守られていて、加熱しても壊れにくくなっています。
12	もく むぎごはん		うおそうめんじる とりのからあげ おかかあえ	こめ むぎ あぶら そうめん でんぶ ごま	ぎゅうにゅう とうふ とり	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ にんじん キャベツ えのきたけ レモン きゅうり	631 26.8	チンゲン菜は中国から伝わった野菜の一つでシャキシャキとした食感がおいしい野菜です。給食では玉名産を使用しています。
13	きん むぎごはん		だごじる さばのカレーパンこやき ごまあえ	こめ むぎ こめこ こむぎこ さとう ごま パンこ さといも じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とり くりこ さば	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ もやし キャベツ	734 28.8	だご汁は地域によって味付けがちがいが、みそ味やしょうゆ味があります。今回はだごに米粉が入ったみそ味のだご汁です。
16	げつ むぎごはん		だいこんのみそしる ホッケのてりやき きゅうりのすのもの	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホッケ かたくちいわし ちりめん	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし ピーマン	565 25.1	秋から冬の時期の大根はみずみずしく、甘みが増しておいしくなります。大根の葉も栄養があるので食べてみてください。
17	か むぎごはん		マーボードウフ コーンしゅうまい パンサンスー	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく コーンしゅうまい ハム	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	647 24.4	パンサンスーは中国の料理で、春雨やもやし、きゅうりなどが入っています。
18	すい てづくりハムロールパン		クリームに キャラメルだいず ひじきサラダ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも バター ごま	ローズハム とうにゅう ぎゅうにゅう だいず ひじき とり くりこ いんげんまめ	チンゲンサイ たまねぎ しめじ にんじん キャベツ ひじき きゅうり	627 25.1	ハムロールパンは給食室で手作りしています。焼きたてのパンは横島小学校でも人気メニューの一つです。
19	もく ぶんらくめし		いちよっぱじる だいずととうふのフライ ゆかりあえ	こめ むぎ あぶら さとう さといも ごま	あぶらあげ ちくわ とり だいず たまご ぎゅうにゅう えだまめ ぎゅうにゅう だいずととうふのフライ	しいたけ さんさい キャベツ たけのこ ゆかり もやし にんじん だいこん ごぼう きゅうり	647 27.8	ふるさとくまさんデーです。今月は上益城地方の郷土料理や特産物を紹介します。
20	きん むぎごはん		にくじゃが ちくわのいそべあげ かきなます	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく さつまあげ あおのり	にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ だいこん かき	706 24.6	牛乳には骨や歯に必要なカルシウムだけでなく、さまざまな栄養素がバランスよく含まれています。残さず飲みましょう。
23	げつ むぎごはん		のっぺいじる あげだしとうふのくみそあんかけ だいこんサラダ	こめ むぎ さとう さといも こんにやく でんぶ あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とり ツナ ぶたにく あぶらあげ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ たまねぎ きゅうり	608 23.2	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、にんじんなどたくさんのお具が入ったすまし汁です。
24	か ざつこくごはん		あきのみりカレー にぼし かいそうサラダ	こめ ざつこく じゃがいも ピーナツ ごま さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう とり くりこ わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ まいたけ グリンピース りんご キャベツ きゅうり コーン	659 21.5	秋の爽りカレーにはしめじやまいたけなどの秋の味覚がたくさん入っています。旬の食材を楽しみましょう。
25	すい まるパン		かぼちゃのポターージュ タンドリーチキン まめサラダ	まるパン バター あぶら	ぎゅうにゅう ヨーグルト ベーコン ミックスピーンズ とり とうにゅう	かぼちゃ たまねぎ パセリ にんにく キャベツ きゅうり にんじん	661 27.0	タンドリーチキンは、鶏肉を香辛料とヨーグルトを混ぜたものに漬けて焼くインド料理の一つです。
26	もく むぎごはん		こうやどうふのたまごとじ いわしのうめに かみかみあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぶ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう こうやどうふ たまご いわし さきいか	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きりぼしだいこん	699 31.9	かみかみあえには切干大根やさきいかなどの噛みごたえのある食材が入っています。よく噛んで食べてくださいね。
27	きん むぎごはん		ごじる しおこうじため みかん	こめ むぎ ごま じゃがいも こめこうじ あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず わかめ かたくちいわし ぶたにく	だいこん ごぼう みかん にんじん ねぎ たまねぎ しいたけ もやし こまつな なら	689 30.3	大豆を蒸してすりつぶしたものを「呉」といいます。呉汁は大豆をたくさん使った栄養満点の汁物です。
30	げつ むぎごはん		わかめスープ ヤンニョムチキン もやしのちゅうかあえ	こめ むぎ あぶら でんぶ さとう ごまあぶら ごま ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ とり わかめ	えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ にんにく もやし こまつな コーン	692 24.6	ヤンニョムチキンはカリッと揚げたから揚げと、甘辛いヤンニョムダレをからめた韓国の料理です。
31	か にんじんピラフ		こんさいスープ ハンバーグケチャップソース かぼちゃのマフィン	こめ むぎ さとう マーガリン じゃがいも ホットケーキミックス あぶら	ツナ えだまめ たまご ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ トマト かぼちゃ	688 23	10月31日はハロウィンです。給食室で手作りしたかぼちゃのマフィンを給食で出します。

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。