



献立表

令和6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	げつ	むぎごはん		なすのみそしる ささみのレモンづけ ゴーヤのナッツあえ	こめ むぎ あぶら こめこ さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ささみ みそ チキンハム	なす にんじん コーン たまねぎ ねぎ にがうり レモン きゅうり キャベツ	667 32.2	今月の季節のみそ汁はなすのみそ汁です。旬の食材をたくさん食べましょう。
2	か	むぎごはん		けんちんじる ちぐさやき ごしきあえ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ たまご あぶらあげ	だいこん ねぎ きくらげ にんじん キャベツ コーン しいたけ もやし こまつな	620 21.9	けんちん汁は建長寺のお坊さんが作り始めたので「けんちん汁」と呼ばれるようになりました。
3	すい	あげパン		やきそば コーンサラダ	コッペパン きなこ あぶら しろぎとう めん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	たまねぎ キャベツ ピーマン もやし コーン にんじん きゅうり	664 25.5	牛乳には骨や歯に必要なカルシウムがたくさん入っています。残さず飲みましょう。
4	もく	むぎごはん		ぶたじる いわしのかんろに うのはなあえ	こめ むぎ あぶら こんにゃく じゃがいも すりごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく おから ツナ いわし みそ	にんじん ごぼう きくらげ だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	636 25.2	卵の花和えはおからを使った和え物で、おからには食物繊維が多く含まれています。
5	きん	わかめごはん		あまのがわじる ほしのコロッケ チーズサラダ・たなばたゼリー	こめ むぎ あぶら そうめん さとう ほしのコロッケ	ぎゅうにゅう かまぼこ チーズ わかめ	オクラ ねぎ きゅうり にんじん キャベツ えのきたけ しいたけ	606 18.4	7月7日は七夕です。織姫と彦星が年に1度だけ天の川を渡って会えると伝えられています。
8	げつ	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに さかなのしおこうじやき しそこんぶあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく さけ えだまめ しそこんぶ	かぼちゃ たまねぎ にんじん きゅうり もやし	623 26.0	「麴」とは米、麦、大豆などにコウジカビを生やし、発酵させたものです。
9	か	ざっこくごはん		ちゅうかスープ ホイコーロー てづくりりんごゼリー	こめ ざっこく はるさめ ごまあぶら さとう	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 りんご ピーマン キャベツ	680 29.5	ピーマンはビタミンCが豊富で、レモン果汁の1.5倍もあります。
10	すい	ピタパン		チリコンカン タンドリーチキン トマトサラダ	ピタパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい ヨーグルト とりにく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト きゅうり キャベツ コーン	530 27.0	ピタパンを半分に割って、好きなおかずをポケットに入れて食べてくださいね。
11	もく	むぎごはん		たんたんはるさめスープ さかなのミモザやき じゃこサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら はるさめ あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ ホキ チーズ たまご ちりめん	ねぎ もやし コーン にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ きゅうり	663 28.1	ミモザ焼きは炒り卵をミモザの花に見立てた黄色がきれいな料理です。
12	きん	むぎごはん		なつのっぺじる キャベツのメンチカツ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら こんにゃく でんぷん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ メンチカツ こんぶ わかめ	にんじん かぼちゃ コーン なす とうがん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	641 21.8	夏のっぺ汁には夏野菜をたくさん入れています。夏野菜がいくつか入っているか数えてみてくださいね。
16	か	むぎごはん		スーミータン すどり はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう はるさめ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく チキンハム	にんじん たまねぎ きゅうり コーン ねぎ しょうが ピーマン たけのこ しいたけ もやし キャベツ	674 23.1	スーミータンとは溶き卵が入った中国のコーンスープのことで、クリームコーンなどを使って作ります。
17	すい	クロックムッシュ		ポトフ キャロットラペ	しょくパン オリーブオイル でんぷん こめこ じゃがいも バター あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ロースハム チーズ	コーン たまねぎ キャベツ にんじん	712 23.9	7月26日から始まる「パリオリンピック」にちなんで、フランスの料理を紹介します。
18	もく	たこめし		あおさじる ぶりのてりやき すみそあえ	こめ ごま さとう	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ はんぺん ぶり あおさ	にんじん ごぼう しょうが えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	588 29.7	ふるさとくまさんデーです。今月は天草地方の特産物を使った献立です。
19	きん	むぎごはん		なつやすいかレー グリーンサラダ ムース	こめ むぎ あぶら じゃがいも ムース さとう	ぎゅうにゅう えだまめ ぶたにく ツナ	かぼちゃ たまねぎ なす りんご にんじん ピーマン コーン にんにく しょうが キャベツ きゅうり アマガサ	720 20.2	いよいよ夏休みが始まりますね。休みの間も規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べましょう。

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。

なつやすみのおてつだい



みんなは、どんなお手伝いができるかな？
おうちの人のお手伝いをしよう！