



# 献立表

令和6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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
2	げつ	むぎごはん	たぬきじる とうふのくみそあんかけ 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 さつまあげ あぶらあげ とうふ わかめ ぶたにく ちりめん	にんじん ねぎ えのきたけ しょうが たまねぎ きりぼしだいこん きゅうり	633 21.9	切干大根は大根を細切りにして天白干しにした、保存食のひとつです。
3	か	わかめごはん	にくじゃが ししゃものガーリックやき ごまあえ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら オリーブオイル ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく ししゃも わかめ えだまめ	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たけのこ	619 23.0	じゃがいもに含まれるビタミンCはでん粉に守られていて、加熱しても壊れにくいです。
4	すい	こめこいりにんじんパン	しるビーフン オムレツ てっこつサラダ	こめこいりにんじんパン ごまあぶら マヨネーズ ビーフン ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく チキンハム チーズ	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん ねぎ ほうれんそう きゅうり	593 25.5	鉄骨サラダには、体をつくるのに必要な栄養素を含むほうれん草やチーズが入っています。
5	もく	むぎごはん	さといものみそじる さかなのパーベキューソース ピーナツあえ	こめ むぎ あぶら さといも でんぷん さとう こむぎこ ピーナツ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ホキ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ こまつな りんご もやし	631 25.3	みそ汁には旬の野菜である里芋が入っています。旬の食材をたくさん食べましょう。
6	きん	むぎごはん	マーボーナス ぎょうざ はるさめサラダ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら はるさめ ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ チキンハム	しいたけ なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり	678 21.4	麻婆茄子はトウバンジャンなどを使って作るため、少し辛い料理です。
9	げつ	ざっこくごはん	とうふじる ぶたにくのしょうがやき きゅうりのゆかりあえ	こめ ざっこく さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ ねぎ しょうが きゅうり キャベツ ゆかり	577 25.3	豆腐の材料である大豆はたんぱく質を多く含むため、「畑のお肉」とも言われています。
10	か	むぎごはん	のっぺいじる いわしのうめに ごずこんサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいもこんにやく でんぷん マヨネーズ すりごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく だいち きんときまめ あぶらあげ いわし ひじき	にんじん ごぼう だいこん ねぎ コーン しいたけ キャベツ	659 29.1	いわしは骨までやわらかく煮てあります。残さず食べてくださいね。
11	すい	パインパン	チンゲンサイのクリームに コロッケ コーンサラダ	パインパン あぶら じゃがいも コロッケ	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	パインアップル チンゲンサイ にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	673 21.7	チンゲン菜は中国から伝わった野菜のひとつで、白菜と同じ仲間です。
12	もく	むぎごはん	ごじる ささみのレモンづけ ひじきのあえもの	こめ むぎ あぶら じゃがいも でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいち ささみ みそ ひじき	だいこん ごぼう ほうれんそう にんじん ねぎ キャベツ しいたけ レモン	706 34.6	ささみのレモンづけは横島小で大人気メニューのひとつです。
13	きん	むぎごはん	ポークカレー にぼぴー こんにやくサラダ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも ピーナツ さとうこんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく いりこ	にんじん たまねぎ りんご グリンピース キャベツ きゅうり コーン	723 23.3	いりこは歯や骨に必要なカルシウムを多く含んでいます。よく噛んで食べましょう。
17	か	むぎごはん	おつきみじる うさぎのハンバーグ おかかあえ・おつきみだんご	こめ むぎ しらたまもち さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハンバーグ わかめ	しいたけ えのきたけ だいこん きゅうり キャベツ にんじん チンゲンサイ ねぎ	650 23.3	9月17日は十五夜です。丸い団子を月に見立て、秋の実りに感謝しましょう。
18	すい	コッペパン	ナポリタン ビーンズサラダ なし	コッペパン あぶら スパゲティ バター	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ だいち きんときまめ	コーン たまねぎ ピーマン にんじん しめじ なし キャベツ きゅうり	601 23.3	梨は今が旬の果物です。シャリシャリした食感がおいしい果物です。残さず食べましょう。
19	もく	くりごはん	つぼんじる あじごまフライ ちぐさあえ	こめ もちごめ ピーナツ くり さつまいも あぶら ごま さといもこんにやく	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく チキンハム あぶらあげ あじごまフライ	ごぼう しいたけ だいこん ねぎ にんじん キャベツ チンゲンサイ	616 25.0	ふるさとくまさんデーです。今月は球磨地方の特産物を使った献立です。
20	きん	むぎごはん	だごじる しおこうじいため レモンゼリー	こめ むぎ こめこ こむぎこ ごま あぶら じゃがいも こめこうじ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく みそ ぶたにく わかめ	だいこん ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ もやし こまつな なら レモンゼリー	632 24.1	郷土料理の一つであるだご汁のだごは、ひとつひとつ手でちぎって作ります。
24	か	むぎごはん	こうやどろふのたまごとじ いかねぎやき やさいのこんぶあえ	こめ むぎ ごま じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう こうやとうふ たまご いかねぎやき こんぶ	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり ピーマン	597 23.8	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。残さず飲んでくださいね。
25	すい	ホットドッグ	やさいスープ ポテトサラダ	コッペパン でんぷん じゃがいも マヨネーズ	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ウインナー	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり	637 23.6	ホットドッグは給食室でひとつひとつ手作りします。焼きたてはおいしいですよ！
26	もく	むぎごはん	キムチスープ 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 ごまあぶら でんぷん さとう ごま ピーナツ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ キムチ キャベツ コーン にんにく もやし こまつな	700 25.5	ヤンニョムチキンは揚げた鶏肉に、甘辛いヤンニョムダレをからめた韓国料理です。
27	きん	むぎごはん	ハヤシ フレンチサラダ こくとうビーンズ	こめ むぎ あぶら さとう ピーナツ くらげとう かたくりこ	ぎゅうにゅう だいち ぶたにく チキンハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり マッシュルーム しょうが	724 25.1	にんじんは、「カロテン」と呼ばれるオレンジ色の色素を多く含んでいます。
30	げつ	むぎごはん	うおそうめんじる とうふハンバーグてりやきソース じゃこサラダ	あぶら こめ むぎ さとう ごまあぶら うおそうめん でんぷん	とうふ とうふハンバーグ ちりめん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しょうが チンゲンサイ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	601 24.8	ちりめんじゃこはいわしの稚魚を塩ゆでして、天日干しにしたものです。

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。