



献立表

令和6年度
横島小学校給食

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	むぎごはん		だいこんのみそしる とりのてりやき もやしのすのもの	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ちりめん かたくちいわし とりももにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ もやし きゅうり	595 25.0	もやしは玉名の「平田商店」さんの新鮮なもやしを使っています。
5	か	むぎごはん		にくじゃが ししゃものガーリックやき ひじきのあえもの	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき あぶら ごま	ぎゅうにゅう ししゃも ぎゅうにく	にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース ひじき キャベツ ほうれんそう	523 16.0	ひじきはミネラル豊富で栄養価が高く、日本のでんとう食として食べられています。
6	すい	ウインナーパン		コーンクリームスープ ツナサラダ みかん	ちゅうりきこ ポタージュE-スコン やさいドレスシング	ポークウインナー ベーコン ぎゅうにゅう とうにゅう ツナ	えだまめ たまねぎ コーン にんじん キャベツ みかん コーン チンゲンサイ きゅうり	588 23.8	みんな大好きウインナーパンは給食しつ先生の手作りです♪
7	もく	むぎごはん		なんかんあげどん きびなごかりかりフライ やさいのこんぶあえ	こめ むぎ でんぷん あぶら ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりももにく やきちくわ きびなご たまご	ごぼう たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん きゅうり ピーマン こんぶ	727 27.0	南関あげは江戸時代から伝わる南関まちの特産物です。
8	きん	むぎごはん		ポークカレー (チーズ) ナゲット かいそうさらだ	こめ むぎ あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく チキンナゲット ツナ	にんじん たまねぎ りんご かいそう キャベツ きゅうり	684 23.0	大人気のよこしま小カレーにチーズをトッピングしました♪
11	げつ	むぎごはん		のっぺいじる ぶたにくのしょうがやき うのはなあえ	こめ むぎ さとう あぶら さとも 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 とりむねにく あぶらあげ ぶたにく ツナ おから	にんじん ごぼう きくらげ だいこん ねぎ きゅうり しいたけ たまねぎ しょうが ねぎ	636 29.6	卵の花あえのおからはだいず製成品で、食物せんいが多く含まれています。
12	か	むぎごはん		やさいスープ タコライス ミニトマト	でんぷん さとう こめ むぎ じゃがいも あぶら	ぶたひきにく とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	たまねぎ キャベツ なす トマト にんじん しょうが にんにく トマト	638 22.5	タコライスはメキシコのタコスアレンジした料理です。ご飯にのせて食べてみて下さい☆
13	すい	丸パン		あきのクリームシチュー しろみさかなフライ コールスローサラダ	ショートニング さとう じゃがいも あぶら ごま ちゅうりきこ	ぎゅうにゅう とりむねにく とうにゅう しろみさかな	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ エリンギ キャベツ きゅうり コーン	555 23.2	クリームシチューにはきのこやさつま芋などの旬の食材がはいっています。
14	もく	むぎごはん		ぶたじる いわしのしょうがに きりぼしだいこんのすのもの	こめ むぎ さとう さとも こんにやく	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ちりめん かたくちいわし いわし	だいこん ごぼう わかめ えのきたけ ねぎ きゅうり にんじん きりぼしだいこん	618 25.4	切りボシダイコンは食物せんいが多く、カルシウム、鉄分、カリウムなども含まれています。
15	きん	むぎごはん		タイピーエン ぎょうざ おさつサラダ	こめ むぎ あぶら はるさめ さつまいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう うずらたまご ぶたにく いんげん ぎょうざ ロースハム	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ	681 20.4	タイピーエンは中国から伝わり、今では熊本の名物料理となっています。
18	げつ	むぎごはん		こんさいスープ ポークピカタ まめサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも こむぎこ オリーブオイル	ぎゅうにゅう たまご ポークウインナー ぶたひれにく ミックスビーンズ	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	593 25.8	ピカタはイタリア料理です。ぶた肉に小麦粉をつけて、卵にくぐらせて焼きます。
19	か	やよいごはん		おひめさんだんごじる とりのしおこうじやき あまずあえ	こめ こだいまい こんにやく さつまいも さとう ちゅうりきこ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりももにく やきちくわ かたくちいわし	だいこん ごぼう にんじん ねぎ きゅうり ほししいたけ キャベツ もやし	643 25.6	ふるさとくまさんデーです。11月は鹿本地域の郷土料理をしょうかいたします。
20	すい	チーズパン		ポトフ オムレツ グリーンサラダ(ブロッコリー)	ショートニング さとう でんぷん じゃがいも あぶら オリーブオイル ちゅうりきこ	チーズ とりにく ぶたひきにく たまご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン ブロッコリー ほうれんそう	548 23.1	グリーンサラダのブロッコリーは熊本県で収穫されたものを使っています。
21	もく	むぎごはん		とうふじる さばのみそに ピリからきゅうりあえ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ しらす あぶらあげ さば	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゃべつ きゅうり	622 22.5	豆腐は「山本豆腐」さんからまいる朝できたてのお豆腐を届けていただいています♪
22	きん	むぎごはん		きのこのみそしる ささみのレモンづけ ごずこんサラダ	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう すりごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりささみ かたくちいわし ミックスビーンズ	えのきたけ しめじ まいたけ ごぼう にんじん ひじき ねぎ だいこん レモン キャベツ コーン	627 28.8	大人気メニューのささみのレモン漬けです。レモンに含まれるクエン酸で今日も元気に♪
25	げつ	むぎごはん		ちゅうかスープ さかなのチリソースかけ ピーナツあえ	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら さとう ピーナツ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ホキ チキンハム	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ わかめ りょくとうもやし こまつな	628 24.4	魚のチリソースかけは、揚げたサカナに手作りの野菜ソースをかけます。
26	か	ざっこくごはん		さつまいものみそしる チキンなんばん じゃことやさいのあえもの	こめ ざっこく じゃがいも さつまいも でんぷん はくりきこ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ かたくちいわし ちりめん とりももにく	にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ りょくとうもやし ほうれんそう	789 26.4	今月の季節のみそ汁はさつまいもです。食物繊維がおおく、整腸効果が期待できます。
27	すい	しょくパン		ミートスパゲティ ごぼうサラダ マンゴープリン	ショートニング さとう ハーフスパゲティ あぶら ごま ごまあぶら ちゅうりきこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ にんにく マッシュルーム しょうが ごぼう きくらげ キャベツ きゅうり マンゴー	648 23.0	ごぼうは食事の始めに食べることで、血糖値の急な上昇をおさえることができます。
28	もく	キムたくごはん		わかめスープ すどり	こめ むぎ ごま すりごま あぶら ごまあぶら こむぎこ さとう でんぷん	ぶたももにく とうふ ぎゅうにゅう いんげん とりももにく	はくさい にんじん たまねぎ ねぎ たくあん わかめ えのきたけ しょうが ピーマン しいたけ たけのこ	637 26.1	キムタクご飯は韓国と日本のコラボ飯です。食べたい！の声を聞きメニューに入れています。
29	きん	むぎごはん		けんちんじる れんこんつくねのてりやき ごますあえ	こめ むぎ あぶら じゃがいも すりごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりむねにく あぶらあげ とりにく	だいこん ねぎ にんじん きゅうり しいたけ りょくとうもやし	557 22.4	ごまは「食べる丸薬」といわれ、食物せんい、鉄、カルシウム、ビタミン類が豊富です。