



# 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	ちやくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
8	すい	ミルクパン		パリパリ焼きそば こくとうビーンズ ブロッコリーサラダ	ショートニング さとう かたくりこ マーガリン ごまあぶら こむぎこ ピーナツ くるざとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたばらにく かまぼこ だいず ツナ	キャベツ にんじん もやし たまねぎ ブロッコリー しいたけ ねぎ しょうが コーン	892 30.4	パリパリ焼きそばは「皿うどん」と呼ばれる長崎県の郷土料理です。
9	もく	むぎごはん		つみれじる とりのからあげ おかかあえ	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま さとう	ぎゅうにゅう とうふ とりももにく つみれ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ レモン キャベツ きゅうり	624 25.0	「つみれ」は、魚のすり身から作られているお団子です。
10	きん	むぎごはん		おぞうに いわしのかんろに こうはくなます	こめ むぎ もちごめ さといも ごま さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ とりももにく いわし	にんじん こまつな だいこん ごぼう しいたけ ねぎ しょうが コーン	620 23.4	「鏡開き」は無病息災を祈って神棚にお供えたお餅を食べる新年の伝統です。
14	か	むぎごはん		だいずのごもくに ししやもフライ だいこんサラダ	パンこ はくりきこ ごま こめ むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく じゃがいも さとう	ししやも あつあげ ぎゅうにゅう いんげん とりむねにく だいず ツナ	だいこん ごぼう れんこん しいたけ にんじん たけのこ チンゲンサイ	629 23.3	ししやもは漢字で「柳葉魚」と書きます。形が柳の葉に似ていることから使われるようになりまし
15	すい	まるパン(カット)		ぶたにくのスパゲティ ポテトサラダ(チーズ)	ショートニング さとう マヨネーズ じゃがいも あぶら ノンエッグマヨネーズ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう ぶたももにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ しめじ にんにく きゅうり	641 23.6	パンにポテトサラダを挟んでサラダパンにして食べてもおいしいですよ♪
16	もく	むぎごはん		ジャーチャンドーフ コーンしゅうまい ほうれんそうともやしのナムル	こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたももにく しゅうまい	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ たけのこ しいたけ にんにく ほうれんそう もやしきくらげ	693 27.0	「家常豆腐」は厚揚げと野菜を炒めた中国の家庭料理です。
17	きん	むぎごはん		ちゃんこじる あじのさんが焼き こまつなのじゃこいため	こめ むぎ ごま しらたき ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ つくね あじ ちりめん	はくさい にんじん チンゲンサイ なら こまつな もやし たまねぎ くきわかめ	608 23.8	「あじのさんが焼き」はあじを叩いてみそとねぎを入れて焼いた漁師料理です。
20	げつ	びりんめし		ふしそめんじる えだまめとうふのミンチカツ れんこんのうめマヨサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら そうめん ノンエッグマヨネーズ	とうふ えだまめ あぶらあげ ぎゅうにゅう あつあげ とりむねにく	ごぼう しいたけ きゅうり にんじん ねぎ きりぼしだいこん だいこん えのきたけ れんこん	698 25.6	ふるさとくまさんデーです。「びりん飯」は宇城地方の郷土料理です♪
21	か	ざっこくごはん		バターチキンカレー いりこだいず かいそうサラダ	こめ ざっこく じゃがいも むえんバター ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうにゅう いりこ とりむねにく だいず ツナ	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ にんにく しょうが グリーンピース りんご かいそう キャベツ	707 26.2	今月のカレーはチキンカレーです♪喜んでもらえるかと給食室も嬉しいですよ☆
22	すい	コッペパン		ミルクスープ くじらメンチカツ キャベツサラダ	ショートニング さとう じゃがいも あぶら コンソメスープ	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう チキンハム たまご くじら チーズ	にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ キャベツ きゅうり コーン	627 27.8	今日は昭和27年ごろの給食を再現しています。当時はご飯ではなくパン給食でした。
23	もく	わかめごはん		タイピーエン ひごぎょうぎ デコポン	こめ むぎ はるさめ	ぎゅうにゅう うずらのたまご ちくわ ぶたももにく ぎょうぎ	わかめ きくらげ ねぎ キャベツ たまねぎ しらぬい にんじん たけのこ	547 19.2	今日は熊本にちなんだメニューです。タイピーエンは中国から伝わった料理です。
24	きん	むぎごはん		ぶたじる さかなのカレーなんぼん まめびよサラダ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも でんぷん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あつあげ ホキ ぶたももにく いわし ひよこまめ	にんじん ごぼう きゅうり だいこん ねぎ キャベツ ひじき しいたけ しょうが たまねぎ レモン	686 28.0	「まごはやさしい」の献立です。みなさんの食材なのか見つけてみてくださいね。
27	げつ	おにぎり		だいこんのみそじる さかなのしおやき はくさいづけ・のり	こめ むぎ ごま	ぎゅうにゅう とうふ さけ あぶらあげ いわし	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ しょうが はくさい きゅうり のり	550 27.0	明治22年、今から130年以上前に給食が始まりました。その頃を再現したメニューです。
28	か	むぎごはん		なんかんあげどん なすのひこずり ミニトマト	こめ むぎ あぶら でんぷん さとう	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ とりむねにく たまご ぶたももにく	ごぼう たまねぎ しめじ ねぎ にんじん なす たけのこ ピーマン トマト	682 26.0	「たまごなすやミニトマト」は玉名産のなすやミニトマトを使用しました献立です。地元の良い野菜に感謝して頂きましょう。
29	すい	マヨのせハムロール		ポークビーンズ てっこつサラダ いちご	ショートニング さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも あぶら ごま	だっしふんにゅう ロースハム ぎゅうにゅう チキンハム ぶたももにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ しめじ にんじん きゅうり トマト ほうれんそう いちご	607 25.9	いつものハムロールパンにマヨネーズを乗せてみました♪
30	もく	むぎごはん		だごじる いわしのフライ しそこんぶあえ	パンこ はくりきこ ちゅうりきこ マーガリン こめ ごま あぶら むぎ こめ しらたまこ じゃがいも	いわし ぎゅうにゅう さつまあげ とりむねにく	たまねぎ キャベツ チンゲンサイ にんじん ごぼう こんぶ しいたけ ねぎ もやし ピーマン	661 24.7	「いわし」は10月から2月にかけて採れる魚です。
31	きん	むぎごはん		ポトフ てづくりハンバーグ やさしいため	でんぷん さとう こめ あぶら むぎ じゃがいも パンこ ごまあぶら	とりにく ぶたひきにく ぶたももにく ぎゅうにゅう えだまめ ぎゅうひきにく たまご	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ しめじ	720 27.9	「てづくりハンバーグ」は給食室の先生みんなで愛情を込めて作ります♪

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。