

日・曜	こんだて *きゅうにゅうは、まいにちつきます。 (「あかのたべもの」です。)	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの		
8/28木	しろごはん			こめ		今月の給食について 立秋も過ぎ、暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑さは続きそうです。 8月・9月は、引き続き暑い中でも食べやすいよう香辛料や酸味を生かしたメニューを多く取り入れています。 また、さんまやきのこなど、秋においしい食品をとりいれて、少しずつ秋の気配を感じられるような献立を心がけています。 しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。   ●今月の地場産物・県産品 米、麦、牛乳、ねぎ、もやし、しめじ、えのきたけ こんにゃく、はちみつ  世界の料理 9月は「インド」 「ナン」 おもに北インドで食べられる平たいパンです。 「キーマカレー」 ひき肉のカレーです。「キーマー」という言葉には、細切れ肉またはひき肉の意味があります。 インド料理の特徴は、なんといってもスパイス。インドでは、その日の体調や気候、使う食材などに合わせて、辛みや香りなど色々な特徴あるスパイスを使い分けるそうです。 
	はるさめスープ	ぶたにく	にんじん ねぎ キャベツ きくらげ	はるさめ	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	しろみぎかなのみそマヨやき	ホキ こめみそ		ノンエッグマヨネーズ	酒 塩 こしょう	
	こんぶつくだに	こんぶ		さとう	醤油 酢 魚介エキス	
8/29金	ミルクしょくパン			パン		
	じゃがいものスープ	ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	野菜ブイヨン 醤油 塩 こしょう	
	ミートボールのトマトに	ぶたにく とりにく	にんじん トマト たまねぎ えだまめ コーン にんにく	でんぷん さとう オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ナツメグ ウスターソース 酒 野菜ブイヨン 塩	
	フルーツミックスナタデココ		みかん おうとう パイナップル	ナタデココ		
9/1月	しろごはん		しろ	こめ むぎ さとう	塩	
	ちゅうかスープ	ぶたにく	ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ		中華スープ 醤油 塩 こしょう	
	ごぼうバーグ	とりにく だいず	たまねぎ ごぼう	パンこ さとう ごまあぶら	醤油 みりん 塩	
	やめちゃムース			ムース		
9/2火	しろごはん			こめ		
	とうふのすましじる	とうふ	にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ		だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばみそに	さば みそ		さとう でんぷん	酒	
	くきわかめのきんぴら	ひらてん くきわかめ	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう なたねあぶら ごま	醤油 酒 唐辛子	
3水	ロールパン			パン		
	スパゲティミートソース	ぶたにく	にんじん トマト たまねぎ トマトピューレ マッシュルーム	スパゲティ オリーブオイル なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	かぼちゃオムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ	でんぷん さとう こめあぶら	醤油 みりん 塩 酢	
	イタリアンサラダ		にんじん きゅうり キャベツ	はちみつ オリーブオイル	酢 塩 こしょう	
4木	むぎごはん			こめ むぎ		
	ハヤシルウ	ぶたにく	にんじん トマトピューレ たまねぎ マッシュルーム	ハヤシルウ なたねあぶら	デミグラスソース ウスターソース 塩 ワイン こしょう	
	ほうれんそうとコーンのソテー		ほうれんそう コーン	オリーブオイル	醤油 塩	
	ヨーグルト	ヨーグルト				
5金	しろごはん			こめ		
	なすのぶたじる	ぶたにく あぶらあげ こめみそ	にんじん ねぎ なす たまねぎ えのきたけ		いりこ	
	さんまかぼすレモンに	さんま	かぼす レモン	さとう でんぷん	醤油 みりん 塩	
	ハリハリいため	ハム	にんじん きりぼしだいこん えだまめ	さとう ごま なたねあぶら	酢 醤油 こしょう	
8月	せわりコッペパン			パン		
	キャベツとにくだんごのスープ	ぶたにく とりにく	にんじん こまつな キャベツ たまねぎ しめじ にんにく	でんぷん さとう	醤油 こしょう 野菜ブイヨン 塩 ナツメグ 酒	
	ウインナー	ウインナー				
	ツナポテサラダ	ツナ	きゅうり コーン	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ オリーブオイル	酢 塩 こしょう	
9火	しろごはん			こめ		
	もやしスープ	ベーコン かまぼこ	にんじん ねぎ もやし ほししいたけ	はるさめ	野菜ブイヨン 塩 醤油 こしょう	
	ぶたにくのあまずいため	ぶたにく	ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぷん なたねあぶら	醤油 酢 塩 酒	
	えだまめ		えだまめ		塩	
10水	むぎごはん			こめ むぎ		
	ごもくじる	とりにく とうふ	にんじん ねぎ ごぼう たけのこ ほししいたけ		醤油 だし昆布 酒 かつお節 塩	
	いわしカリカリフライ	いわし	しょうが	じゃがいも こめこ でんぷん さとう なたねあぶら	酒 塩 こしょう	
	やまかわづけ		だいこん	さとう	醤油 塩 唐辛子	
11木	ナン インドの料理			ナン		
	だいずのキーマカレー	ぶたにく だいず	にんじん トマト たまねぎ しょうが にんにく えだまめ マッシュルーム	カレールウ ハヤシルウ なたねあぶら	トマトケチャップ ウスターソース 塩 シャンタンスープ	
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ でんぷん さとう なたねあぶら	塩	
	やさいサラダ		キャベツ きゅうり コーン	ごまドレッシング		

日・曜	こんだて *ぎゅうにゆうは、まいにちつきます。 （「あかのたべもの」です。）	つかわれているしょくひんとおもなはたらき			調味料	献立のお知らせ							
		あかのたべもの おもにからだをつくる もとになるもの	みどりのたべもの おもにからだのちょうしを ととのえるもの	きいろのたべもの おもにエネルギーの もとになるもの									
12金	むぎごはん			こめ むぎ		しっかり手洗い 食事の前には、 石けんで手を洗い 食中毒や感染症を 予防しましょう！  郷土料理 9月は 「熊本県」  「タイピーエン」 熊本県のご当地グル メで、春雨がスープに たっぷり入った料理で す。もともとは、中国 の料理ですが、熊本県 でアレンジされ、よく 食べられるようになりました。 「高菜の油炒め」 熊本県の特産物のひ とつである高菜は、阿 蘇地方で多く栽培され ています。給食では高 菜の漬物を油炒めにし ています。ご飯にかけ て食べましょう。  あそ 阿蘇 たかな 高菜							
	はっぼうさい	ぶたにく いか えび かまぼこ	にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でんぷん なたねあぶら	中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう								
	やきぎょうざ	とりにく ぶたにく だいず	にら キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん こめこ さとう なたねあぶら ごまあぶら ラード	オイスターソース 醤油 酒 塩 こしょう								
	しらすふりかけ	しらすぼし のり わかめ		さとう ごま	塩								
16火	しろごはん			こめ			8・9月平均栄養価 <table><tr><td>エネルギー 598kcal</td><td>たんぱく質 23.1g</td><td>脂質 19.9g</td></tr><tr><td colspan="3">栄養基準値（中学年） [650] [26.8] [18.1]</td></tr></table> 給食回数 8月(2回)、9月(20回) 給食用物資等の都合により、献立やしょく材料の一部を変更することがあります。	エネルギー 598kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.9g	栄養基準値（中学年） [650] [26.8] [18.1]		
	エネルギー 598kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.9g										
	栄養基準値（中学年） [650] [26.8] [18.1]												
	もずくのすましじる	もずく かまぼこ	ねぎ たまねぎ えのきたけ		だし昆布 醤油 かつお節 塩								
さばしょうがに	さば	しょうが	さとう でんぷん	醤油 酢 酒 だし昆布									
こまつなのごまあえ		こまつな にんじん	さとう ごま ごまあぶら	醤油									
17水	よこわりまるパン			パン									
	ミネストローネ	ベーコン	にんじん トマト たまねぎ にんにく	マカロニ しろいんげんまめ じゃがいも オリーブオイル	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ								
	チキンてりやきパティ	とりにく だいず	たまねぎ しょうが にんにく りんご	パンこ さとう でんぷん コーンスターチ	醤油 酒 パプリカ 塩 オールスパイス こしょう								
	スライスチーズ	チーズ											
18木	むぎごはん			こめ むぎ		8・9月平均栄養価 <table><tr><td>エネルギー 598kcal</td><td>たんぱく質 23.1g</td><td>脂質 19.9g</td></tr><tr><td colspan="3">栄養基準値（中学年） [650] [26.8] [18.1]</td></tr></table> 給食回数 8月(2回)、9月(20回) 給食用物資等の都合により、献立やしょく材料の一部を変更することがあります。		エネルギー 598kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.9g	栄養基準値（中学年） [650] [26.8] [18.1]		
	エネルギー 598kcal	たんぱく質 23.1g	脂質 19.9g										
	栄養基準値（中学年） [650] [26.8] [18.1]												
	タイピーエン	ぶたにく えび	にんじん チンゲンサイ キャベツ しょうが きくらげ	はるさめ ごまあぶら	中華スープ 塩 醤油 酒 こしょう								
あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ なたねあぶら	塩									
たかなのあぶらいため	しらすぼし	たかなづけ	さとう ごま ごまあぶら	醤油									
19金	しろごはん			こめ									
	いそべに	とりにく ひらてん くきわかめ	にんじん ごぼう こんにゃく	さとう じゃがいも なたねあぶら	醤油 酒 みりん								
	ねぎいりたまごやき	たまご	ねぎ	でんぷん さとう しょくぶつゆ	醤油 塩 かつお節 いりこ								
	あさづけ		にんじん きゅうり	ごまあぶら	醤油 塩								
22月	せわりコッペパン			パン									
	ラビオリスープ	ベーコン ぶたにく	にんじん こまつな たまねぎ しめじ	こむぎこ パンこ でんぷん なたねあぶら	コンソメ 塩 こしょう								
	チリコンカン	だいず ぶたにく	にんじん トマトペースト たまねぎ	さとう オリーブオイル	トマトケチャップ 野菜ブイヨン ウスターソース 塩 チリパウダー								
	フライドポテト			じゃがいも なたねあぶら	塩								
24水	むぎごはん			こめ むぎ									
	ジャーチャンどうふ	ぶたにく あつあげ 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	さとう でんぷん なたねあぶら	醤油 酒 豆板醤								
	シューマイ	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ こむぎこ でんぷん さとう	塩 こしょう								
	こざかなつくだに	かなぎ		さとう	塩								
25木	しろごはん			こめ									
	みだくさんみそしる	あつあげ こめみそ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう えのきたけ		いりこ								
	さばみぞれに	さば	だいこん	さとう でんぷん	醤油 酢 酒 だし昆布								
	やきのり	のり											
26金	キャロットパン			パン									
	せんぎりやさいのスープ	ベーコン	ほうれんそう にんじん たまねぎ	じゃがいも なたねあぶら	醤油 塩 こしょう シャンタンスープ 野菜ブイヨン								
	スパイシーチキン	とりにく	にんにく	さとう ノンエッグマヨネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう								
	キャベツのサラダ		にんじん キャベツ	さとう オリーブオイル	醤油 酢								
29月	しろごはん			こめ									
	つくねじる	とりにく だいず	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ れんこん しめじ にんにく しょうが	さといも さとう でんぷん なたねあぶら ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節								
	しろみぎかなの あまずあんかけ	ホキ	ねぎ	でんぷん さとう なたねあぶら	醤油 酢 塩 こしょう								
	きゅうりのごまあえ		にんじん きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	醤油								
30火	むぎごはん			こめ むぎ									
	じゃがいものそぼろに	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく	じゃがいも さとう なたねあぶら	醤油 みりん 酒								
	さんまおかかに	さんま かつおぶし		さとう でんぷん	醤油 みりん 塩								
	ふくじんづけ		しそ だいこん きゅうり なす れんこん しょうが	さとう	醤油 酢 塩								