

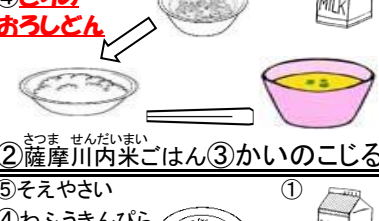

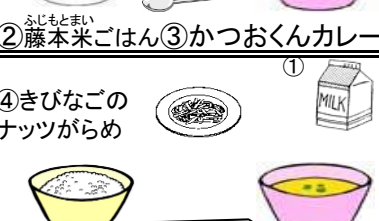
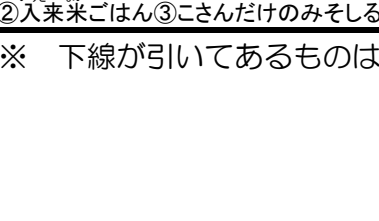


日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
1 ／ 金	⑤かしわもち ④ぶたみそ 	小 692 中 850 kcal 小 30.3 中 35.7 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく こんぶ ちくわ うずらたまご あつあげ ④ぶたにく むぎみそ ちゅうけみそ	②さつませんだいまい ③じゃがいも ④ピーナツ ごま さとう あぶら ⑤かしわもち	③たけのこ わらび えのき ③④にんじん ④ごぼう なら	子どもの日 献立
7 ／ 木	⑤マーシャルピーズ ④ベーコンと やさいのソテー 	小 612 中 796 kcal 小 22.3 中 26.2 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あぶらあげ ④ベーコン	②こめコパン ③うどん ③④あぶら	③たまねぎ しいたけ しめじ ほうれんそう はねぎ ④にんじん ④アスパラガス キャベツ ユン もやし	
8 ／ 金	④とりの おろしどん 	小 601 中 785 kcal 小 25.7 中 30.6 g	①ぎゅうにゅう ③だいたい こんぶ むぎみそ ④とりにく あぶらあげ	②さつませんだいまい ③じゃがいも ④さとう ごま あぶら	③ごぼう なす かぼちゃ こんにやく ③④ふかねぎ ④たまねぎ にんじん だいこんおろし	
11 ／ 月	⑤そえやさい ④わふうきんぴら つつみやき 	小 619 中 784 kcal 小 27.5 中 31.4 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいたい ちくわ がんも ③④とりにく ④とうふ	②こめ ③じゃがいも あぶら ③④さとう	③だいこん しいたけ しらたき インゲン ③④にんじん たまねぎ ④ごぼう ⑤もやし きゅうり	入来中学校 なし
12 ／ 火	⑤ごまクリーム ④アセロラ フルーツポンチ 	小 678 中 818 kcal 小 24.2 中 28.9 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく ④アセロラ (とりぶた) なまクリーム ひよこめ マローファット レッドキニー	②コッペパン ③じゃがいも マーガリン あぶら ⑤ごまクリーム	③たまねぎ にんじん マッシュルーム きくらげ チンゲンサイ ③④たまねぎ	
13 ／ 水	④アスパラソテー 	小 628 中 763 kcal 小 24.2 中 26.4 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご こなチーズ ④ウインナー	②いりきまい ③じゃがいも パンこ ③④あぶら	③たまねぎ しめじ こまつな ③④にんじん ④アスパラガス キャベツ コーン	
14 ／ 木	⑤ほうれんそうのソテー ④はるまき 	小 620 中 753 kcal 小 26.1 中 31.4 g	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく やきぶた ④はるまき(ぶたにく)	②ミルクパン ③ラーメン ごまあぶら ④こむぎこ はるさめ ⑤あぶら	③きくらげ もやし ふかねぎ ③④たまねぎ にんじん キャベツ ⑤ほうれんそう コーン	
15 ／ 金	④わかめちゃん サラダ 	小 607 中 756 kcal 小 22.7 中 24.6 g	①ぎゅうにゅう ③かつお チーズ ④わかめ	②ふじもとまい ③じゃがいも あぶら ④ドレッシング	③たまねぎ えだまめ ③④にんじん ④キャベツ きゅうり コーン	市比野小学校 1~3年 なし
18 ／ 月	④きびなごの ナッツがらめ 	小 583 中 729 kcal 小 26.7 中 31.7 g	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ むぎみそ ④きびなご	②いりきまい ③じゃがいも ④さとう ピーナツ ごま あぶら	③たまねぎ にんじん こさんだけ もやし はねぎ ④にんにくのめ	

※ 下線が引いてあるものはアレルギー対応になります

※ 入来学校給食センターHPです



日 ／ 曜	献立名	エネルギー kcal/g たんぱく質	食べもののはたらき			備考
			おもにからだをつくる もとになる食品	おもにエネルギーの もとになる食品	おもに体の調子を 整える食品	
19 ／ 火 食育の日	⑤ミルメーク ④デコボン サラダ ②チーズパン③ソースやきスパゲティ	小 644 中 799 kcal	①ぎゅうにゅう ②チーズ ③ぶたにく さつまあげ あおのり ④きわかめ	②チーズパン ③スパゲティ ④あぶら ④さとう ⑤ミルメーク	③たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ もやし ピーマン ④デコボン だいこん きゅうり ブロッコリー	祁答院小3~4年 祁答院中1年 樋脇中1年なし
		小 26.7 中 32.5 g	デコボンは清美オレンジと中野3号ボンカンをあわせて誕生しました。その後、熊本県で不知火という品種が作られ、その中でも糖度が13度以上のものをデコボンと言っています。でべそのようにとんがった所があるのが特徴です。サラダに入っていますよ。			
20 ／ 水	④チャーハンのぐ ②藤本米ごはん③わかめスープ	小 603 中 783 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく とうふ わかめ ④ぶたにく いらたまご	②ふじもとまい ③④ごま ごまあぶら	③チンゲンサイ キャベツ ③④たまねぎ にんじん ④コーン えだまめ はねぎ	祁答院中1年 樋脇中1年 なし
		小 26.1 中 31.0 g	チャーハンは炊きあがったごはんを様々な具材と一緒に油で炒めた料理です。工夫次第で様々な食材を利用できることから、冷蔵庫の残り物を活用できて、また、短時間に手軽につくられるので家庭料理でもチャーハンの人気は高いです。家庭の味とも言われます。			
21 ／ 木	⑦ケチャップ ④ポークフランク ⑤キャベツ ②ドッグパン③コーンポタージュ	小 615 中 752 kcal	①③ぎゅうにゅう ③とりにく なまクリーム ④ポークフランク	②ドッグパン ③じゃがいも あぶら	③たまねぎ にんじん コーン インゲン ⑤キャベツ	樋脇中1年 なし
		小 27.2 中 31.3 g	今日はポークフランクとキャベツをパンにはさみ、ケチャップソースをかけて食べるドッグパンです。簡単に調理でき、気軽に食べることもでき、工夫次第で栄養バランスも良くなるので、世界中で食べられています。上手にはさんで食べて下さいね。			
22 ／ 金	⑤なつとう ④わかめのすのもの ②藤本米ごはん ③ぶたじゃが	小 612 中 790 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ ④わかめ ⑤なつとう	②ふじもとまい ③じゃがいも あぶら ③④さとう ④ごまあぶら	③たまねぎ にんじん しいたけ しらたき インゲン ④もやし キャベツ コーン きゅうり	
		小 27.8 中 32.2 g	じゃがいもはオランダ船によってインドネシア、ジャカルタからやってきました。本格的な栽培は明治時代以降です。鹿児島ブランドに指定されている「ばれいしょ」はきれいな色となめらかさが特徴で、その秘密は赤土だそうです。長島などで作られます。			
25 ／ 月	⑤そくせきつけ ④いわしのトマトに ②ごはん③ぶたにくとだいずのみそに	小 651 中 787 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく だいず がんも むぎみそ あかみそ ④いわし	②こめ ③じゃがいも くらざとう	③にんじん ごぼう こんにやく たけのこ インゲン ⑤キャベツ きゅうり	樋脇小学校 なし
		小 29.1 中 33.3 g	大豆を暗いところで発芽させると「もやし」、未熟なものは「枝豆」、煎って粉にするると「きな粉」発酵させると「しょうゆ」「みそ」「納豆」また、豆乳やおから、豆腐も大豆から作られます。「畑の肉」とも言われ、たんぱく質を多く含んだ大豆をパクパク食べて下さいね。			
26 ／ 火	⑤みかんゼリー ④チキンのピザソースいため ②バターパン③ラビオリスープ	小 632 中 772 kcal	①ぎゅうにゅう ③ラビオリ(とり・ぶた) だいず ひよこまめ ④とりにく チーズ	②バターパン ③じゃがいも こむぎこ ④さとう あぶら ④みかんゼリー	③キャベツ きくらげ ③④にんじん たまねぎ ④ピーマン しめじ ⑤みかんかじゅう	
		小 29.7 中 36.0 g	ラビオリはパスタに肉や野菜などを詰めてゆでたイタリア料理です。トマトソースやクリームソースをかけて食べます。ほうれん草やじゃがいもラビオリの具によく使われるそうです。今日は鶏肉・豚肉・大豆などが入ったラビオリです。			
27 ／ 水	④いりどうふの カレーふうみ ②ごはん ③おやこどん	小 601 中 721 kcal	①ぎゅうにゅう ③とりにく たまご かまぼこ ④ぶたにく とうふ こうやどうふ	②こめ ③④あぶら ④さとう	③こまつな しいたけ ③④にんじん たまねぎ ④しめじ ふかねぎ	
		小 28.9 中 34.4 g	高野豆腐は豆腐を凍結して、低温熟成させた後に乾燥させた保存食品です。乾燥状態では軽くしまったスポンジ状で、これを水で戻し、だし汁で煮込むなどして味をつけます。高野豆腐と呼ばれるのは江戸時代に高野山の土産物としてあったからだそうです。			
28 ／ 木	④ひじきいり ナッツサラダ ②こくとうパン ③タイピーエン	小 624 中 769 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく かまぼこ うずらたまご ④ひじき ひよこまめ レンズまめ だいず あずき	②こくとうパン ③はるさめ ねりごま ④さとう ノエグマヨネズ あかごめ もちむぎ げんまい ビーナツ	③たまねぎ きくらげ たけのこ こまつな こだいずもやし ③④にんじん ④キャベツ ブロッコリー	
		小 28.1 中 33.6 g	タイピーエンに入っている春雨は緑豆から作られるアジアの乾麺です。じゃが芋やさつま芋のでんぷんから作られる物もあります。春雨の名前は「春に降る細かい雨」に由来しています。日本では奈良県が主な産地です。味わって食べて下さいね。			
29 ／ 金	④たっちゃんの あまからあげ ②九州の恵みごはん ③とんじる	小 657 中 824 kcal	①ぎゅうにゅう ③ぶたにく あつあげ むぎみそ ④すなごも とりきも	②こめ おしむぎ くらごめ あわ もちむぎ もちきび あかごめ③じゃがいも④さとう ポテト ごま あぶら カシューナッツ	③にんじん ごぼう だいこん こんにやく ふかねぎ ④にら	入来小学校 1~3年 なし
		小 26.7 中 31.7 g	今日は鶏のレバーと砂肝に粉をつけて油で揚げ、甘辛いソースを絡めた「たっちゃんのあまからあげ」です。ビタミンや鉄分が多く摂れ、体が元気になりますよ。ソースの風味で臭みもあまり感じないので、残さず食べてくださいね。			

※ 下線が引いてあるものはアレルギー対応になります

※ 入来学校給食センターHPです

