

令和 6 年 9 月 学校給食予定献立表 No.1

島原市立有明学校給食センター

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価	
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)		エネルギー	エネルギー
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質
2 (月)	ポークカレー	ぶたもも肉	生乳 ミルク チーズ	にんじん	たまねぎ グリンピース おろしりんご	こめ むぎ じゃがいも	カレールウ	636	775
	牛乳		牛乳					20.3	24.1
	フルーツミックス				みかん バイン 黄桃	加工糖			
3 (火)	パン					パン		603	820
	牛乳		牛乳					26.3	34.2
	梅しそスパゲッティ	ぶたもも肉	しらす干し きざみのり	にんじん 小松菜 青じそ	たまねぎ しいたけ ねりうめ	スパゲッティ	オリーブオイル		
ごまドレッシングサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	油 ごま			
4 (水)	ごはん					こめ		706	847
	牛乳		牛乳					27.2	32.2
	中華つくねスープ	中華風つくね		にんじん ほうれん草	キャベツ たまねぎ	和ご			
	ヤンニョムチキン	とりもも肉			おろしりんご	でん粉 さとう	油 オリーブオイル ごま		
もやしナムル			ピーマン	もやし	さとう	ごま油			
5 (木)	黒砂糖パン					黒砂糖パン		612	817
	牛乳		牛乳					24.9	31.8
	冷やし島原手延うどん	ハム		にんじん	きゅうり	うどん			
	ゴーヤチップス	大豆		にんじん	ゴーヤ	でん粉 さつまいも	油		
チーズ		チーズ							
6 (金)	そばろ丼	とりひき肉 卵そぼろ			しいたけ ごぼう	こめ さとう	油	626	758
	牛乳		牛乳					23.4	27.8
	じゃがだんご汁	はんぺん		にんじん かねぎ	キャベツ しいたけ	いももち			
	ほうれん草とツナのごま和え	ツナ		ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま		
9 (月)	ごはん					こめ		603	732
	牛乳		牛乳					24.3	29.4
	春雨スープ	うすらの卵 ぶたもも肉		にんじん ほうれん草	たまねぎ しいたけ	はるさめ			
	豚肉の香味炒め	ぶたもも肉		にんじん	たまねぎ キャベツ	さとう	ごま油 ごま油		
10 (火)	コッペパン					コッペパン		598	797
	牛乳		牛乳					21.2	27.5
	ラビオリスープ	ウィンナー		にんじん	たまねぎ キャベツ コーン	ラビオリ			
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油 バター		
11 (水)	ごはん					こめ		617	736
	牛乳		牛乳					23	26.8
	みそ汁	豆腐 油あげ 麦みそ	わかめ	かねぎ	しめじ				
	さんまかぼすレモン煮	さんまかぼす レモン煮							
	はりはり漬け		塩こんぶ	にんじん	切干大根 きゅうり	さとう	ごま		
12 (木)	横割りコッペパン					コッペパン		624	833
	牛乳		牛乳					26.3	34.1
	ごぼうのクリームスープ	とりもも肉 ベーコン	生乳 ミルク 牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ	小麦粉	マギー		
	フランクフルトのトマトソース	フランクフルト		トマト		さとう			
	むしキャベツ				キャベツ				
13 (金)	ごはん					こめ		642	735
	牛乳		牛乳					19.7	22.4
	白玉汁	とりむね肉 はんぺん		こまつな	えのきだけ ごぼう	白玉もち			
	さといもコロッケ					さといもコロッケ	油		
	土佐和え	かつお節		にんじん	キャベツ きゅうり				
	おつきみゼリー					おつきみゼリー			

今月の献立について  
 13日(金) 中秋の名月(17日) 里芋を使った料理  
 お月見ゼリー



今月のおもな行事予定  
 5日(木) 大三東小1年生 給食試食会  
 10日(火)~11日(水) 有明中1年生 シオパーク学習  
 有明中2年生 職場体験学習  
 11日(水)~12日(木) 大三東小5年生 宿泊体験学習

裏面もご確認ください

今月の給食費の引き落としは9/5です。

日付 曜日	献立名	主な働きと材料名						栄養価 エネルギー たんぱく質	栄養価 エネルギー たんぱく質
		体をつくる基になる(あか)		体の調子を整える基になる(みどり)		エネルギーの基になる(き)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 (火)	はちみつパン					はちみつパン		648	864
	牛乳		牛乳					23.8	31
	スープスパゲッティ	ベーコン	対峙炒 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン	卵 小麦粉	マーガリン		
	大豆サラダ	大豆 ハム	わかめ	にんじん	きゅうり	さとう	油 ごま		
	なし				なし				
18 (水)	ごはん					こめ		634	754
	シシリアンライス(肉炒め)	牛肉			たまねぎ	さとう	油 ごま	25.8	30.6
	シシリアンライス(サラダ)	シシリアンライス		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう			
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ		
	牛乳		牛乳						
	野菜スープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリ コーン				
	ヨーグルト		ヨーグルト						
19 (木)	横割りコッペパン					コッペパン		677	899
	キーマカレーの具	ぶたひき肉 ガルパツ	対峙炒		たまねぎ グリルピーズ		油	29.4	38
	スライスきゅうり				きゅうり				
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン ぶたもも肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう			
20 (金)	ごはん					こめ		619	754
	牛乳		牛乳					26.5	32.1
	マーボー豆腐	ぶたひき肉 豆腐 赤みそ		にんじん こねぎ	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう でん粉	ごま油		
	バンバンジー	とり肉		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま 練りごま		
24 (火)	コッペパン					コッペパン		635	836
	牛乳		牛乳					28	35.5
	コーンポタージュ	ベーコン	対峙炒 生クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ クリームコーン コーン	じゃがいも 小麦粉	マーガリン		
	鶏肉のハーブ焼き	とりもも肉					オリーブオイル		
	レモン和え				キャベツ きゅうり レモン	さとう			
25 (水)	ごはん					こめ		645	776
	牛乳		牛乳					31.8	38.5
	スーミータン	とりひき肉 ハム 卵		パセリ	クリームコーン たまねぎ しめじ	でん粉	ごま油		
	焼き肉	牛肉 赤みそ		ピーマン	たまねぎ キャベツ おろしりんご		油 ごま		
	ジョア		ジョア						
26 (木)	米粉パン					米粉パン		653	880
	牛乳		牛乳					28.4	37.3
	なすとひき肉のスパゲッティ	牛ひき肉 ぶたひき肉	チーズ	にんじん ピーマン トマト	なす たまねぎ マッシュルーム	卵 小麦粉			
	ハムのマリネ	ハム		ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ おろしりんご	さとう	オリーブオイル		
27 (金)	ごはん					こめ		638	736
	牛乳		牛乳					25.9	29.1
	さつまい	とりむね肉 あつあげ 麦みそ		にんじん こねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも			
	サーモンフライ	サーモンフライ					油		
	もやしとコーンのお浸し				もやし コーン	さとう	ごま ごま油		
30 (月)	チキンライス	とりむね肉 ハム		にんじん	たまねぎ グリルピーズ	こめ さとう	油	611	720
	牛乳		牛乳					23	26.8
	アルファベットスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ	マカロニ じゃがいも			
	キャベツのメンチカツ	メンチカツ					油		
	アーモンド和え			小松菜	もやし しめじ	さとう	アーモンド		

今月の献立について

17日(火) 旬の果物「梨」

18日(水) シシリアンライス(佐賀県の名物料理)

・昭和50年ごろ佐賀市の喫茶店で誕生したといわれ、  
ごはんの上に炒めた肉とサラダをのせて、マヨネーズをかけた料理

26日(木) なすとひき肉のスパゲッティ  
・旬の野菜「秋なす」を使った献立

※ 旬の食材を中心に地元(主に有明・島原半島産)の食材を使用予定です。

今月のおもな行事予定

26日(木)~27日(金) 湯江小5年生 宿泊体験学習  
27日(金) 高野小2、3年生 給食試食会

