



	月	火	水	木	金
献立	31 パン 牛乳 ビーフカレー	1 パン 牛乳 ミートボール いちごジャム	2 パン 牛乳 牛丼の具	3 パン 牛乳 ビーフハヤシ	4 パン 牛乳 親子丼の具
献立	7 ごはん 牛乳 中華丼の具	8 パン 牛乳 チキンハンバーグ 支援物資（予定）	9 きゅうりとわかめのすの物 さんまのみぞれに 麦ごはん かきたま汁 千丁学校給食センターで使う麦は、「ぶちまるくん」という名前のもので、熊本県産大麦を100%使用し、ぶちぶちとした食感が楽しめます。食物せんい、ミネラルなどがたっぷり入っています。	10 ナムル ギョウザ(小1・中2) やきめし スタミナスープ スタミナスープには、豚肉とニラが入っています。これらの食品は、夏バテ予防や疲労回復に役立ちます。まだまだ暑い日が続きますので、しっかり食べましょう。	11 やさいのマヨネーズあえ チキンパティ 丸パン コーンクリームスープ 牛乳には、カルシウムが多く含まれるだけでなく、病気の菌から体を守ってくれたり、イライラをしずめたりする働きがあります。残さず飲むようにしましょう。
赤黄緑			牛乳 卵 さんま わかめ 米 でんぶん 麦 砂糖 えのきたけ 人参 きゅうり たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが	豚肉 牛乳 ギョウザ 米 ごま油 麦 油 でんぶん 油 砂糖 たまねぎ 人参 もやし キャベツ たら 乾しいたけ コーン グリンピース こまつな ほうれん草	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 チキンパティ 丸パン 油 砂糖 たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり しめじ コーン
献立	14 五色あえ ちりめんこんぶ 麦ごはん 肉じゃがのカレーに 野菜は水分をたくさんふくんでいるものが多いので、ごはんやいも、甘いものを食べた後に野菜を食べると、糖分がうすめられて歯に残ることが少なくなり、むし歯予防にもなります。	15 ごぼうサラダ ぶどうゼリー こくとうパン ミネストローネ ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。イタリア語で、「具だくさん」、「ごちゃ混ぜ」などの意味の、具だくさんのスープです。	16 いんげんのごまあえ 魚のカレーなんばん 麦ごはん なすのみそ汁 ごまの原産地はアフリカのサバンナ地方です。日本には中国から伝わったとされ、奈良時代には重要な作物として栽培されていました。ごまは、すりごまにすることで消化吸収も良くなります。	17 しょうがが入りきんぴら くまさんデー (てりやきどんぐり) とり肉のてりやきどん きのこ汁 熊本県はしょうがの生産量が全国2位です。その中でも八代市東陽町は、しょうがの生産がさかんです。汁には秋が旬のきのこを入れてます。	18 えだまめのおゆで 大学いも ミルクパン はっぼうさい さつまいもは、中国から沖縄県に伝わり、その後、鹿児島県の薩摩(さつま)に伝わり、さつまいもと呼ばれるようになりました。「かんしょ」とも呼ばれます。かんしょは、甘みのあるいもの意味です。
赤黄緑	牛乳 豚肉 ちりめん ハム こんぶ 米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく ごま たまねぎ 人参 大根 コーン いんげん こまつな	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 大豆 パン マカロニ 砂糖 ごま たまねぎ キャベツ 人参 ごぼう コーン	牛乳 油あげ ホキ わかめ 米 でんぶん 麦 小麦粉 油 砂糖 ごま なす たまねぎ 人参 もやし えのきたけ ねぎ いんげん	鶏肉 牛乳 きりかわめ あげ 天ぷら 米 麦 でんぶん 油 砂糖 こんにやく ごま たまねぎ ねぎ しょうが キャベツ しめじ エリンギ えのきたけ 人参 れんこん	牛乳 豚肉 いか うずらの卵 パン でんぶん ごま油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま たまねぎ キャベツ たけのこ 人参 きくらげ 乾しいたけ きぬさや 枝豆
献立	21 敬老の日 おいちゃんおばあちゃん いつもありがとう!	22 国民の休日 暑い夏から涼しい秋へと変わり始め、昼の長さと夜の長さが同じになる日です。	23 秋分の日 きびなごフライ(小3尾、中4尾) 麦ごはん 里いものにも きびなごは、体に銀色と青色の帯(おび)があります。きびなごが多くとれる鹿児島県は帯を「きび」とよぶため、体に帯をもつ小魚、すなわち「きびなご」と名づけたというわけがあります。	24 しそひじきあえ きびなご(小3尾、中4尾) 麦ごはん 里いものにも きびなごは、体に銀色と青色の帯(おび)があります。きびなごが多くとれる鹿児島県は帯を「きび」とよぶため、体に帯をもつ小魚、すなわち「きびなご」と名づけたというわけがあります。	25 ツナサラダ (目玉やき) セルフ月見バーガー さつまいものシチュー 今日は十五夜です。十五夜は、農作物の収穫をいいう行事で、団子や豆、いも、ススキなどをお供えします。今日の給食では、満月にみたて目玉やきや、いもの入った汁を味わいましょう。
赤黄緑			牛乳 鶏肉 厚揚げ きびなごフライ 米 油 麦 こんにやく さいとも 砂糖 れんこん ごぼう いんげん 人参 きゅうり キャベツ	鶏肉 牛乳 鶏肉 ツナ パン さつまいも 油 砂糖 たまねぎ 人参 きゅうり しめじ グリンピース キャベツ	
献立	28 スパゲティサラダ ハヤシライス (ハヤシルウ) 野菜は水分をたくさん含んでいるものが多いので、ごはんや芋、甘いものを食べた後に野菜を食べると、糖分がうすめられて歯に残ることが少なくなり、むし歯予防にもなります。	29 海そうサラダ にんじんパン きつねうどん きつねうどんの油あげは、なぜ「きつね」と言われるのでしょうか。それは油あげがきつねの大好物だということ、きつねがうずくまっている姿に似ていること、三角に切った油揚げがきつねの耳ににていることなどからきているそうです。	30 こまつなのいため物 シュウマイ(2こ) 麦ごはん マーボーナス 小松菜という名前は、八代(はちだ)将軍徳川吉宗がつけたそうです。現在の東京都江戸川区小松川付近へ(たか)がりに行った時すまし汁を食べ、具材の青菜をとても気に入り、この地名から「小松菜」と名付けたといわれています。	今月使う旬の食材 かぼちゃ 里いも さつまいも しいたけ しめじ チンゲンサイ とうがん なす いんげん ぶどう	
赤黄緑	豚肉 牛乳 米 油 麦 じゃがいも スパゲティ たまねぎ 人参 コーン グリンピース キャベツ きゅうり	牛乳 竹輪 あげ ツナ 海そう パン うどんめん ごま油 砂糖 人参 たまねぎキャベツ きゅうり 乾しいたけ ねぎ レモン	牛乳 豚肉 豆腐 赤みそ しゅうまい 米 砂糖 油 麦 でんぶん なす ねぎ たまねぎ しょうが 人参 こまつな もやし コーン	睡眠の役割 眠りには、心身を休めるほかに大切な役割があります。睡眠時に分泌される成長ホルモンは、骨や筋肉をつくったり免疫力を高めたりする重要な働きがあります。ほかに、記憶の整理や、学んだ知識を定着させるそうです。体や心のためによい睡眠をとりましょう。	

献立は都合により変更になる場合がございますがご了承ください。