

平成30年8月 給食献立表

今月は「ケニア料理」を取り入れました

久留米市は、2020年オリンピック・パラリンピックに向けて、陸上競技の強豪国であるケニア共和国の事前キャンプ地に決定し、久留米市全体でケニアの陸上トップアスリートを応援したいと考えております。そこで今月のメニューに「ケニア料理」を取り入れてみました。食材も、豆、とうもろこし、芋、シーフード、肉、フルーツ、スパイスといった食材が豊富で、味付けもシンプルに調理されています。料理を通して、ケニア共和国に触れてみませんか。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	献立名	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)
1	水	豆腐と牛肉の中華風トマトがんとスープ ★ご飯 果物	牛乳 ガーリックトースト	米 油 でんぷん パン パター	豆腐 牛肉 鶏肉 牛乳	トマト ねぎ とうがんと しいたけ チンゲン菜 ぶどう にんにく パセリ	野菜ラーメン じゃがいも旨煮 ★ご飯	米 中華めん バター ごま油 じゃがいも	豚肉 牛乳 竹輪	人参 もやし エリンギ チンゲンツアイ いんげん
2	木	鯖みそ煮 酢の物 とろろ昆布汁 ★ご飯	牛乳 ヨーグルト和え	米 砂糖 コーン ごま	さば こんぶ ハム 昆布 牛乳 ヨーグルト	だいこん きゅうり キャベツ 人参 チンゲン菜 パナナ もも缶 みかん缶	ポークビーンズ 和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	大豆 豚肉 ハム	玉葱 人参 しめじ パセリ もやし キャベツ だいこん
3	金	うま煮 ごま和え みそ汁 ★ご飯	牛乳 果物 ゴーヤチップス	米 じゃがいも 砂糖 コーン缶 ごま でんぷん 油	牛肉 生揚げ わかめ 牛乳	人参 玉葱 さやいんげん チンゲン菜 もやし ピーマン なすにがりなし	あじのトマトソース焼き わかめの酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 パター ごま 砂糖 じゃがいも	あじ わかめ かつお 節 油揚げ いりこ	トマト きゅうり 人参
4	土	スパゲティミートソース 豆腐スープ 果物 ★ご飯	お茶 アイスクリーム	米 スパゲティ 油 小麦粉 ウエハース	牛ひき肉 豚ひき肉 チーズ 豆腐 アイスクリーム	人参 玉葱 グリンピース ねぎ ぶどう	厚揚げと野菜のみそ煮 スープ ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん	生揚げ 豚肉 卵	チンゲンツアイ なす 人参 おぎ なしめじ
6	月	シーチキンオムレツ ごまマヨ和え 春雨スープ ★ご飯	牛乳 丸ポロ 果物	米 パター ごま 春雨 コーン	卵 スキムミルク ツナ缶 竹輪 ベーコン	玉葱 ビーマン キャベツ 人参 干椎茸 ぶどう	白身魚のあんかけ ひじき炒め煮 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 でんぷん じゃがいも 油	魚 ひじき 油揚げ 生揚げ いりこ	玉葱 人参 いんげん 椎茸 なす ねぎ
7	火	雑菜 野菜スープ 果物 ★ご飯	牛乳 マーブルケーキ	米 油 はるさめ 砂糖 パター 小麦 粉	豚肉 卵 牛乳	キャベツ もやし 人参 干椎茸 かぼちゃ 玉葱 なし	夏野菜のカレー コールスロー ★ご飯	米 油 小麦粉 バター コーン	豚肉 牛乳	かぼちゃ なす 人参 ピーマン 玉葱 トマト りんご にんにく キャベツ きゅうり
8	水	じゃがいもトマト煮 ナムル 村雲汁 ★ご飯	牛乳 ピザトースト	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 でんぷん 食パン	牛肉 豆腐 卵 わかめ チーズ 牛乳 ベーコン	玉葱 トマト いんげん 人参 オクラ えのきたけ ねぎ ビーマン	豆腐とツナの小判焼き ごま和え すまし汁 ★ご飯	米 パン粉 油 砂糖 でんぷん ごま	豆腐 ツナ缶 ひじき スキムミルク 卵 わかめ	玉葱 いんげん もやし 人参 だいこん えのきたけ きゅうり
9	木	鮭とニラの南蛮漬け あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	牛乳 人参オレンジゼリー	米 油 ごま油 砂糖 じゃがいも	さけ 納豆 わかめ 牛乳 寒天	玉葱 ビーマン 人参 人参 オクラ ごまつな しょうが みかんジュース	チーズミートなす とうがんとスープ ★ご飯	米 油	豚肉 チーズ 鶏肉 いりこ	玉葱 なす トマト ピーマン とうがんと 生椎茸 ねぎ
10	金	厚揚げの中華煮 汁ビーフン 果物 ★ご飯	牛乳 栄養チヂミ	米 油 砂糖 ごま油 でんぷん ビーフン じゃがいも	生揚げ 豚肉 しらす干 えび ベーコン 牛乳 卵	干椎茸 人参 玉葱 ピーマン パイン キャベツ ねぎ なし	雑菜 コンスープ ★ご飯	米 油 はるさめ 砂糖 コーン缶 じゃ がいも	豚肉 卵	キャベツ もやし 人参 椎茸 玉葱 パセリ
13	月	そうめんスープ 南瓜そばろ煮 果物 ★ご飯	牛乳 フルーツヨーグルト	米 そうめん 砂糖	油揚げ かまぼこ 鶏肉 牛乳 ヨーグルト	しいたけ オクラ かぼちゃ 玉葱 人参 ぶどう パナナ みかん缶 パイン缶	ハヤシチチュー ヨーグルトサラダ ★ご飯	米 じゃが芋 油 小麦 粉 砂糖 でんぷん	牛肉 ハム ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ
14	火	焼きそば わかめスープ 果物 ★ご飯	牛乳 あんパン	米 中華めん 油 パン	豚肉 えび さつま揚げ かつお節 のり わかめ 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 えのきたけ チンゲン菜 なし	高野豆腐の卵とじ 和風サラダ みそ汁 ★ご飯	米 油 砂糖 ごま 油	凍り豆腐 コーン 卵 豆腐 いりこ	椎茸 人参 玉葱 ゴーヤ もやし ほうれんそう ごまつな えのきたけ キャベツ
15	水	鯖のごま油焼 小松菜サラダ すまし汁 ★ご飯	牛乳 ひまわりヨーグルト	米 でんぷん ごま油 コーン 砂糖	さば 豆腐 鶏肉 わかめ 卵 スキムミルク ヨーグルト 寒天	小松菜 もやし えのきたけ 人参 みかんジュース	肉じゃが 酢の物 みそ汁 ★ご飯	米 じゃがいも しらす たき 油 砂糖 ごま	豚肉 しらす 油揚げ いりこ	玉葱 人参 いんげん きゅうり オクラ かぼちゃ ごまつな
16	木	チャンプル しらすあえ みそ汁 ★ご飯	牛乳 冷しぜんざい	米 油 砂糖 ごま ふ 白玉粉	豆腐 豚肉 卵 あずき しらす干 牛乳 豆腐 かつお節	人参 もやし にがり きゅうり キャベツ なす ごまつな	焼き魚 汁酢あえ 汁ビーフン ★ご飯	米 砂糖 ビーフン	たい わかめ 豚肉 いりこ	みかん缶 きゅうり 玉葱 人参 もやし ねぎ
17	金	カレー まくわりサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 果物 クラッカー	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター レーズン クラッカー	牛肉 牛乳 ヨーグルト	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく まくわり きゅうり すいか パナナ	そうめん なすの煮浸し ★ご飯	米 そうめん 砂糖 油	油揚げ えび かつお 節 こんぶ さつま揚げ	椎茸 きゅうり なす
18	土	冷麺 なすかか煮 ★ご飯	ココアミルク 果物	米 中華めん 油 ごま油 砂糖	卵 えび ハム かつお節 牛乳	きゅうり もやし トマト なす すいか	※夕満み会※			
20	月	(ケニア料理) ビーフカンガ イリオ 果物 ★ご飯	お茶 杏仁豆腐	米 じゃがいも 油 砂糖 コーン缶 パター	牛肉 寒天 牛乳	にんにく 玉葱 グリンピース トマト キャベツ すいか パイン缶 みかん缶 パナナもも缶	スパゲティミートソース ツナ和え ★ご飯	米 スパゲティ 油 小麦粉	牛肉 豚肉 チーズ ツナ缶	人参 玉葱 ビーマン チンゲンツアイ もやし
21	火	コーンご飯 豆乳スープ とうがんのあんかけ煮 果物	お茶 みたらし団子	米 コーン 砂糖 豆乳 砂糖 でんぷん 白玉粉 しらすたき	鶏肉 えび 豚肉 豆腐 豆腐	とうがんと 玉葱 人参 いんげん しめじ ねぎ ぶどう	カレーうどん しらす卵焼 ★ご飯	米 うどん じゃがいも 砂糖 テンパン 油	豚肉 いりこ しらす 卵 スキムミルク	玉ねぎ もやし ねぎ
22	水	※誕生会※ 鶏肉と胡瓜の混ぜ寿司 鮭のオーロラソース焼 すまし汁 果物	お茶 パナナサンデー	米 砂糖 ごま 小麦 粉 油 ウエハース	鶏肉 鮭 卵 はんぺん アイスクリーム	胡瓜 しめじ ごまつな すいか パナナ	夏野菜のうま煮 あつさり納豆 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖	豚肉 生揚げ 納豆 豆腐 わかめ いりこ	なす ビーマン 人参 ごぼう かぼちゃ もやし オクラ しめじ
23	木	なすの柳川風煮 清まし汁 ★ご飯	牛乳 ココア蒸しパン	米 こんやく 油 砂糖 ふ 小麦粉	豚肉 卵 わかめ 牛乳	ごぼう 人参 なす いんげん えのきたけ	クリーム煮 ひじきの和風サラダ ★ご飯	米 じゃがいも コーン 缶 小麦粉 パ ター 油 砂糖 ごま	ベーコン スキムミルク 鶏肉 ひじき	玉ねぎ 人参 いんげん パセリ 胡瓜
24	金	魚のチーズピカタ 変わりきんぴら みそ汁 ★ご飯	牛乳 白桃寒天	米 小麦粉 油 砂糖	まあじ 卵 チーズ 大豆 牛肉 豚肉 油揚げ 牛乳 寒天	パセリ 人参 ビーマン なす ねぎ もも缶	いわし元氣ボール もやしとピーマンのソテー みそ汁 ★ご飯	米 でんぷん こんやく 砂糖	いわし 卵 ベーコン いりこ	ごぼう もやし ピーマン かぼちゃ 玉葱 ねぎ
25	土	きつねうどん シーチキンのあえ物 ★ご飯	牛乳 メロンパン	米 パン うどん 砂糖ごま	油揚げ 牛肉 ツナ缶 わかめ 牛乳	人参 ねぎ きゅうり	ナゲット みかんサラダ わかめスープ ★ご飯	米 でんぷん 油 レーズン	鶏肉 豆腐 卵 わかめ かまぼこ いりこ	キャベツ みかん缶 もやし
27	月	キーマカレー コールスロー 果物 ★ご飯	牛乳 小松菜とバナナの パウンド	米 じゃがいも 油 小麦粉 パター レーズン 砂糖	牛肉 豚肉 牛乳 卵	人参 玉葱 ビーマン りんご にんにく キャベツ きゅうり すいか ごまつな パナ ナ	鮭のサワーソース焼き 切干大根煮つけ 汁薬汁 ★ご飯	米 油 砂糖 でんぷん	鮭 ヨーグルト さつま 揚げ 豆腐 卵 わかめ いりこ	パセリ レモン 切干大根 人参 えのきたけ ねぎ
28	火	麻婆豆腐 トマトサラダ 果物 ★ご飯	牛乳 フレンチトースト	米 砂糖 ごま油 でんぷん パター	豆腐 豚肉 牛乳 卵	玉葱 干椎茸 人参 人参 しょうが トマト きゅうり なし	鶏レバーのトマトソース煮 拌三条 みそ汁 ★ご飯	米 砂糖 春雨 油 ごま 麩	レバー 鶏肉 ハム 卵 いりこ	玉葱 トマト おぎ にんにく きゅうり なす ごまつな
29	水	ゆかりご飯 みそ汁 拌三条 大豆と切干大根の煮物	牛乳 すいか寒天	米 砂糖 春雨 油 ごま油 じゃがいも	大豆 豚肉 ハム わかめ 牛乳 寒天	しそ 切干大根 干椎茸 人参 きゅうり 玉葱 みかん缶 すいか	親子煮 サラダ とろろ昆布汁 ★ご飯	米 じゃがいも 砂 糖 ごま 小麦粉 油	鶏肉 卵 わかめ ハム こんぶ かつお節	玉葱 人参 椎茸 ねぎ だいこん きゅうり チンゲンツアイ えのきたけ
30	木	スパゲティオボリタン 卵スープ 果物 ★ロールパン	お茶 ご飯お焼き	パン マカロニ コーン 油 でんぷん 米 ごま油	ウインナー チーズ 卵 わかめ しらす干	玉葱 ビーマン 人参 ぶどう ねぎ	キーマカレー 冬瓜の煮物 ★ご飯	米 油 小麦粉 でんぷん パター	牛肉 豚肉 かつお 節	玉葱 人参 ビーマン りんご にんにく とうがんと
31	金	鶏肉の香味焼き マカロニサラダ オクラスープ ★ご飯	牛乳 コーンパンケーキ	米 麦 ごま油 マカロニ 小麦粉 コーン缶 油 パター メーブルシロップ	鶏肉 ハム 牛乳 卵	にんにく キャベツ きゅうり 人参 えのきたけ オクラ	ジャーマンオムレツ ひじきの煮物 きのこスープ ★ご飯	米 じゃがいも 油 しらすたき 砂糖	卵 ベーコン ひじき さつま揚げ いりこ	玉葱 トマト ビーマン 人参 えのきたけ しめじ 椎茸 キャベツ