



8・9月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱく質
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	その他	
8/29	か	カットコッペパン		スティックドッグ ビーンズサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ とりにく ミックスビーンズ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ パセリ		594 27.3
8/30	すい	わかめごはん		だいすとうふのフライ もやしのあえもの ごもくじる	ぎゅうにゅう とりにく だいすとうふのフライ ちくわ あつあげ	こめ さとう ごまあぶら ごま	きゅうり もやし ごぼう ねぎ にんじん しいたけ だいこん こんにゃく	にぼし	622 25.5
8/31	もく	むぎごはん		さかなのなんばんづけ ゆかりあえ なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう ホキ とうふ あげ	こめ むぎ さとう あぶら ごむぎこ でんぶん	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん ゆかり なす かぼちゃ オクラ	にぼし	612 23.1
1	きん	★防災の日★ セルフおにぎり (のり)		すいとんじる いっしょくしそこんぶ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわのり しそこんぶ	こめ むぎ あぶら ごむぎこ こめこ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ みかんかじゅう	にぼし	633 20.6
4	げつ	白ごはん		さばごまみそに ひじきいため そうめんじる	ぎゅうにゅう さば あげ とりにく さつまあげ とうふ わかめ ひじき	こめ こんにゃく さとう そうめん	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ こんにゃく	こんぶ かつおぶし	674 25.3
5	か	にんじんパン		てりやきチキン かぼちゃサラダ とうがんとにくだんこのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミートボール	にんじんパン さとう じゃがいも でんぶん	しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり とうがんと やし たまねぎ きくらげ しいたけ		651 27.5
6	すい	白ごはん		れんこんひらつくね1・2年①3年~② ごますあえ いりとうふ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく れんこんつくね ちくわ	こめ さとう ごま はるさめ	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ たけのこ しいたけ グリンピース		623 26.0
7	もく	ミルクパン		やきメンチカツ ひやしちゅうか ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ハム たまご メンチカツ	ミルクパン ちゅうかめん さとう ごま ごまあぶら ぶどうゼリー	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが		748 28.7
8	きん	★図書コラボ★ カレーピラフ		かぼちゃクロック カラフルサラダ トマたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	こめ むぎ さとう あぶら オリーブゆ	たまねぎ にんじん トマト ねぎ マッシュルーム かぼちゃクロック キャベツ きゅうり ピーマン えだまめ コーン		715 21.7
11	げつ	白ごはん		きびなごフライ③ やさいのあますあえ だいすのいそに	ぎゅうにゅう とりにく だいす きびなごフライ さつまあげ ひじき	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ いんげん こんにゃく	こんぶ かつおぶし	664 26.6
12	か	かぼちゃパン		なすのミートソースやき ドレッシングサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく だいす チーズ ベーコン	かぼちゃパン あぶら さとう ラビオリ	なす にんじん たまねぎ もやし いんげん きゅうり キャベツ パセリ		618 23.5
13	すい	むぎごはん		やきぎょうざ1・2年①3年~② はるさめサラダ チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ハム ふたにく あつあげ みそ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぶん あぶら	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ		718 28.4
14	もく	むぎごはん		いわしうめに ごもくきんぴら とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう いわしうめに さつまあげ ふたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ こんにゃく		622 26.2
15	きん	キムタクごはん		はるまき こまつなのあえもの わかめスープ	ぎゅうにゅう はるまき とうふ ちくわ ふたにく わかめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	つぼづけ ねぎ こまつな もやし にんじん はくさいキムチ コーン たまねぎ しいたけ		651 20.1
19	か	ミルクパン		あじのこうそうフライ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう あじこうそうフライ ハム とりにく	ミルクパン じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		635 26.3
20	すい	★玉名の味★ なんかんあげどん ふるさとくまさん茶		きりぼしだいこんのみそしる なし	なんかんあげ ちくわ たまご ぎゅうにゅう ふたにく とうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん ねぎ なし	にぼし	630 22.5
21	もく	しよくパン りんごジャム		チキンナゲット① たまねぎとハムのマリネ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう チキンナゲット ハム とりにく ベーコン	しよくパン さとう オリーブゆ じゃがいも りんごジャム	たまねぎ きゅうり かぼちゃ にんじん		616 22.7
22	きん	むぎごはん		にんじんシュウマイ① びりからきゅうり マーボーナス	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ にんじんシュウマイ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら でんぶん	きゅうり にんじん なす ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが		669 22.7
25	げつ	むぎごはん		牛深産いわしのかばやきふう わかめのすのもの ふたじゃが	ぎゅうにゅう ふたにく あつあげ いわし さつまあげ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	こんにゃく たまねぎ きゅうり にんじん えだまめ		722 29.7
26	か	カットコッペパン		ひじきシュウマイ② パンパンジーサラダ やきそば	ぎゅうにゅう ふたにく ひじきシュウマイ さつまあげ とりにく	コッペパン ちゅうかめん あぶら	きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ キャベツ		613 26.0
27	すい	むぎごはん		ふたにくのケチャップいため ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン ごぼう きゅうり きくらげ ねぎ キャベツ		639 23.1
28	もく	カレーライス		ウインナー① とうふサラダ	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ ウインナー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン		664 23.6
29	きん	★十五夜メニュー★ こぎつねごはん		あつやきたまご きのことささみのあえもの しらたまだんごじる・おつきみゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつやきたまご ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら しらたまだんご おつきみゼリー (りんご)	にんじん いんげん しょうが しめじ エリンギ もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ ごぼう しいたけ	にぼし	701 30.4