



# 8・9月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	その他	
8/29	火	カットコッペパン		スティックドッグ ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ベーコン スティックドッグ とりにく ミックスピーンス	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		749 33.9
8/30	水	わかめごはん		大豆と豆腐のフライ もやしの和え物 五目汁	ぎゅうにゅう とりにく だいすとうらふのフライ 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	にほし	733 29.6
8/31	木	麦ごはん		魚の南蛮漬け ゆかり和え 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう ホキ とうらふ あげ	こめ むぎ さとう あぶら ごむぎこ でんぶん	たまねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん ゆかり なす かぼちゃ オクラ	にほし	739 27.9
1	金	★防災の日★		ずいどん汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ あぶら	にんじん はくさい ねぎ		752
		セルフおにぎり (のり)		一食しそこんぶ みかん果汁	ちくわ のり しそこんぶ	こむぎこ こめこ	ごぼう しいたけ みかんかじゅう	にほし	24.3
4	月	白ごはん		さばごまみそ煮 ひじき炒め そうめん汁	ぎゅうにゅう さば あげ とりにく さつまあげ とうらふ 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	795 28.7
5	火	にんじんパン		照り焼きチキン かぼちゃサラダ 冬瓜と肉団子のスープ	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 もやし たまねぎ きくらげ しいたけ		832 34.2
6	水	白ごはん		れんこん平つくね② ごま酢あえ いり豆腐	ぎゅうにゅう とうらふ 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		814 33.8
7	木	ミルクパン		焼きメンチカツ 冷やし中華 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		906 34.1
8	金	★図書コラボ★		かぼちゃクロック カラフルサラダ	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	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 ビーマン えだまめ コーン		867 26.3
		カレーピラフ		トマたまスープ		オリーフゆ			
11	月	白ごはん		きびなごフライ④ 野菜の甘酢あえ 大豆のいそ煮	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	827 32.3
12	火	かぼちゃパン		なすのミートソース焼き ドレッシングサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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		790 29.4
13	水	麦ごはん		焼きぎょうざ② はるさめサラダ チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく 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		870 34.1
14	木	麦ごはん		いわし梅煮 五目きんぴら 豆腐みそ汁	ぎゅうにゅう いわしうめ さつまあげ ぶたにく とうらふ 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		771 31.8
15	金	キムタクごはん		春巻き 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 とうらふ ちくわ ぶたにく 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		839 24.7
19	火	ミルクパン		あじの香草フライ 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		814 32.7
20	水	★玉名の味★		切り干し大根のみそ汁	なんかんあげ ちくわ たまご	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん しいたけ たまねぎ		785
		南開あげ丼 ふるさとくまさん茶		なし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうらふ	でんぶん じゃがいも	だいこん ねぎ なし	にほし	27.2
21	木	食パン りんごジャム		チキンナゲット② 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	しょくパン さとう オリーフゆ 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		795 29.5
22	金	麦ごはん		にんじんシュウマイ② びり辛きゅうり マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうらふ 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		858 28.5
25	月	麦ごはん		牛深産いわしのかば焼き風 わかめの酢の物 ぶたじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく 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		894 36.3
26	火	カットコッペパン		ひじきシュウマイ③ パンパンジーサラダ 焼きそば	ぎゅうにゅう ぶたにく 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		785 32.7
27	水	麦ごはん		ぶたにくのケチャップ炒め ごぼうサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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 ビーマン ごぼう きゅうり きくらげ ねぎ キャベツ		787 28.3
28	木	カレーライス (麦ごはん)		ウインナー② 豆腐サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうらふ 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		862 30.9
29	金	★十五夜メニュー★		あつ焼きたまご	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん いんげん しょうが		833
		こぎつねごはん		きのこささみのあえもの 白玉団子汁・お月見ゼリー	あつやきたまご ちくわ	ごま ごまあぶら しらたまだんご おつきみゼリー (りんご)	しめじ エリンギ もやし ねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが しいたけ	にほし	36.0