



【8・9月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL: 0969-54-5333)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8/29	か	麦ごはん		ビーフン汁 魚フライパーベキューソースかけ おくらのごま和え	ぎゅうにゅう ぶたにく しろみさかなフライ	こめ むぎ あぶら ビーフン さとう ごま	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが にんにく オクラ キャベツ	781	25.9
30	すい	麦ごはん		はんぺん汁 肉野菜炒め 麦茶ゼリー	ぎゅうにゅう とうふ きなこ はんぺん ぶたにく わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが にんにく キャベツ ピーマン イナアガー	737	28.9
31	もく	ミルクパン		冷やし中華 厚揚げのガーリック炒め	ぎゅうにゅう ハム たまご とりにく あつあげ	ミルクパン さとう あぶら ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん もやし エリンギ なら にんにく	857	37.7
9/1	きん	ゆかりごはん		豚汁 ストックサラダ バナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ わかめ	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ゆかり かぼちゃ だいこん ねぎ にんじん ごぼう しいたけ たくあんづけ コーン バナナ	776	27.2
9月1日 防災の日									
4	げつ	クファジュシー		もずくスープ にんじんシリシリ サーターアンダギー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ たまご ツナ こんぶ	こめ ごまあぶら バター あぶら こむぎこ ホームケーキミックス くるごとう	にんじん ごぼう しいたけ もずく たまねぎ こまつな コーン もやし	841	30.5
ワールドカップバスケットボール応援メニュー「沖縄」									
5	か	さつまいも蒸しパン		ナポリタン ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー たまご ハム	さつまいも ホームケーキミックス さとう バター オリーブオイル スパゲッティ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム えだまめ トマト ほうれん草 きゅうり コーン	872	28.3
6	すい	麦ごはん		なすのみそ汁 手羽元の煮込み きゅうりとわかめの酢の物	ぎゅうにゅう あげ とうふ とりにく (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ わかめ しょうが きゅうり	719	28.5
7	もく	パインパン		とうがんと肉団子のスープ かぼちゃのサラダ	ぎゅうにゅう ハム つくね	パインパン あぶら さとう	とうがん たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ コーン かぼちゃ きゅうり	734	27.9
8	きん	こぎつねごはん		お月見のっぺい汁 さんまみぞれ煮 ごま和え・お月見団子	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ ちくわ さんま	こめ さとう あぶら しらたまだんご さといも こんにやく でんぶん ごま みたらしだんご	にんじん しょうが しいたけ だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	838	34
11	げつ	豚キムチごはん		わかめスープ 焼豚ときくらげの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ やきぶた わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きくらげ きゅうり	689	29.9
12	か	セサミトースト		きつねうどん ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あげ わかめ ツナ(かつお・こんぶ)	しょくパン さとう バター ねりごま ごま うどん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	958	31.5
13	すい	麦ごはん		豆腐の中華スープ 鶏の唐揚げ かぼすあえ	ぎゅうにゅう とうふ ベーコン とりにく	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ かたくりこ	たまねぎ にんじん もやし こまつな にんにく キャベツ きゅうり コーン かぼす	800	28.1
14	もく	米粉パン		クリームシチュー トマトオムレツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく オムレツ	こめこパン さとう じゃがいも イタリアンドレッシング こむぎこ バター	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ ピーマン	781	35
15	きん	しろごはん		あおさのみそ汁 豚肉と昆布の炒め物 ひじきのり佃煮	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ ぶたにく さつまあげ あおさ こんぶ ひじきのりつくだに(にぼし)	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら	たまねぎ ねぎ にんじん ごぼう いんげん	802	31
18 げつ 敬老の日									
19	か	〜ひとよしくまのあじ〜 くりごはん		つぼん汁 魚のもみじ焼き ごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ホキ (にぼし)	こめ くり さつまいも ごま こんにやく さといも さとう	にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	740	32.5
20	すい	きのこカレーライス		豆腐サラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちりめん	こめ むぎ さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ エリンギ にんにく コーン きゅうり もも イナアガー	829	23.5
21	もく	食パン		ポタージュスープ マカロニのミートソース焼き りんごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー だいた ぎゅうにゅう チーズ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら マカロニ	たまねぎ コーン にんじん グリーンピース りんごジャム	903	30.3
22	きん	麦ごはん		じゃがいものそぼろ煮 五目きんぴら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ グリンピース しいたけ ごぼう れんこん いんげん	797	30
25	げつ	麦ごはん		鶏ごぼう汁 メバル塩麹漬け 薄焼き卵のごま酢和え	ぎゅうにゅう とりにく あげ めばる たまご (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう さといも ごま	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	761	34
26	か	ピザトースト		ラビオリスープ フルーツ白玉	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく チーズ	しょくパン さとう ラビオリ あぶら しらたまだんご	たまねぎ ピーマン コーン キャベツ にんじん こまつな みかん もも パインアップル	803	27.1
27	すい	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンデー	ぎゅうにゅう とうふ だいた ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら はるさめ	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ にんにく きゅうり もやし	760	27.5
28	もく	ソフトフランスパン		ジュリアンスープ(フランス) 鶏肉の照り焼き シーザーサラダ	ぎゅうにゅう ハム とりにく チーズ	ソフトフランスパン あぶら シーザーサラダドレッシング	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ピーマン きゅうり	675	32.1
ワールドカップラグビー応援メニュー「フラン」									
29	きん	麦ごはん		春雨スープ 鶏とレバーのケチャップ炒め 冷凍みかん	ぎゅうにゅう つくね レバー とりにく	こめ むぎ あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう	たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが ピーマン みかん	892	29.4

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。