



8・9月 がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	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	からだのちょうしをととのえる		
29	か	ミルクパン		ビーフシチュー しろみざかなのエスカベッシュ にんじんサラダ	ぎゅうにく ぎゅうにゅう ホキ ツナ	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン きゅうり コーン もやし	727	31.9
30	すい	むぎごはん		もずくのすましじる とりのたつたあげやき なつやさいのみそいため	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ ちくわ もずく みそ	こめ むぎ こめこ あぶら でんぷん ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん えのき しょうが なす にんにく ピーマン えだまめ	664	26.5
31	もく	まるパン		カレースープ かぼちゃコロッケ だいずとじゃこのサラダ	ウインナー ちりめん ぎゅうにゅう チーズ だいず	まるパン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ えだまめ しめじ かぼちゃ きゅうり キャベツ	613	22.3
1	きん	むぎごはん		けんちんじる わふうきんぴらつつみやき いとこんにやくのピリからいため	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごま こんにやく さとも あぶら ごまあぶら さとう	にんじん ごぼう たまねぎ だいこん えだまめ しいたけ もやし	661	23.4
4	げつ	むぎごはん		マーボーあつあげ ぎょうざ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ハム だいず とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん たら たけのこ しいたけ にんにく もやし キャベツ	693	26.5
5	か	コッパン		チキンピーズ きびなごフライ② コールスローサラダ	ぎゅうにゅう だいず とりにく きびなご ハム	じゃがいも さとう あぶら でんぷん	にんじん たまねぎ トマト キャベツ しょうが えだまめ コーン きゅうり	526	23.5
6	すい	むぎごはん		かきたまじる さかなのみそやき やさいのこうみいため	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ みそ とりにく ホキ ちりめん	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな	608	32.2
7	もく	ココアパン		ラビオリスープ おまめのミートグラタン かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちりめん ぶたにく わかめ かえでのり いとかんてん だいず おおふくまめ きんときまめ チーズ	ココアパン ラビオリ あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり えだまめ	660	27.1
8	きん	むぎごはん		じゃがいものみそじる シャキシャキそぼろ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ちくわ だいず	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ もやし	637	22.0
11	げつ	むぎごはん		こんさいじる いわしのおかか のりじゃこあえ	ぎゅうにゅう いわし とりにく ちりめん かつおぶし のり	こめ むぎ じゃがいもこんにやく あぶら さとう ごまあぶら	だいこん ごぼう キャベツ にんじん ねぎ きゅうり しいたけ えのき	592	21.8
12	か	しょくパン		かぼちゃのクリームに ミートボール② アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	しょくパン さとう あぶら マカロニ アーモンド パンこ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう えだまめ コーン キャベツ	644	24.1
13	すい	むぎごはん		きのこのみそじる すりみあげ きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ いらりこ あぶらあげ わかめ ぎょにくすりみ たまご	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら	しめじ たまねぎ えのきたけ えだまめ にんじん コーン しいたけ だいこん きゅうり	645	25.8
14	もく	こめこパン		トックいりわかめスープ ヤンニョムチキン ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく わかめ	こめこパン ごまあぶら あぶら さとう トック ごま	しいたけ たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう	655	27.2
15	きん	むぎごはん		カレー チキンナゲット フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう だいず とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	716	24.2
19	か	まるパン		ミネストローネ サーモンフライ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ちりめん さけ	まるパン さとう あぶら マカロニ パンこ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり トマト	620	25.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> ふるさとくまさんデー 宇城の味 </div>									
20	すい	むぎごはん		しらたまだんごじる いわしのうめのかあげ② れんこんのごまあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あぶらあげ いわし	こめ むぎ しらたまだんご あぶら パンこ こむぎこ こめこ	にんじん ごぼう うめ しいたけ れんこん だいこん きゅうり	724	24.7
21	もく	ひのくにパン		コンソメスープ タンドリーフィッシュ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー ツナ ヨーグルト	ひのくにパン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし コーン	563	27.7
22	きん	むぎごはん		おやこに おとうふシュウマイ かわりあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ ひじき たまご とうふ ぎょにくすりみ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう グリンピース きゅうり キャベツ だいこん コーン	661	23.2
25	げつ	むぎごはん		さつまじる さんまのしょうがに キャベツとわかめのソテー	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ さんま ツナ ちりめん	こめ むぎ でんぷん さつまいもこんにやく さとう ごま ごまあぶら	だいこん キャベツ にんじん しょうが コーン	659	28.7
26	か	こくとうパン		ビーフンじる とりつくね パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	こくとうパン ビーフン でんぷん さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ れんこん しょうが きゅうり もやし	588	26.6
27	すい	ゆかりごはん		とうがんのすましじる ししゃもフライ(小①中②) もやしのすのもの	ぎゅうにゅう かまぼこ わかめ ししゃも	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら パンこ こむぎこ	とうがん たまねぎ もやし にんじん きゅうり えのき しいたけ	516	19.0
28	もく	ミルクパン		オニオンスープ コロッケ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん しめじ たら コーン きゅうり えだまめ	703	25.3
<div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;"> お月見献立 </div>									
29	きん	むぎごはん		いもにじる ちくさやき きゅうりのおかかあえ おつきみだんご	ぎゅうにゅう たまご とりにく ちくわ チーズ あつあげ かつおぶし	こめ むぎ さとう さともこんにやく あぶら おつきみだんご	にんじん ごぼう ほうれんそう だいこん きゅうり しいたけ キャベツ	659	22.2
								831	27.6