



【8・9月】学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			えいようりょう	
					あか	き	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	からだのちようしをととのえる		
8 / 29	か	むぎごはん		ビーフンじる さかなフライバーベキューソースかけ おくらのごまあえ	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	648	21.9
30	すい	ミルクパン		たんたんめん マーラーウースー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルクパン さとう あぶら スパゲッティ ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり だいこん	636	29.4
31	もく	むぎごはん		ごもくじる にくやさしいため むぎちやゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく きなこ (いりこ)	こめ むぎ さとう こんにやく	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン イナアガー	661	27.2
9 / 1	きん	ゆかりごはん		ぶたじる 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 パナナ	627	22.7
防災の日									
4	げつ	さつまいもむしパン		ナポリタン ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー 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 ほうれんそう きゅうり コーン	658	22.6
5	か	クファージュシー		もずくスープ にんじんサラダ れいとうパイ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ もずく こんぶ かつお	こめ ごまあぶら あぶら さとう	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 きゅうり パイン	676	24.9
ワールドカップバスケットボール応援メニュー「沖縄」									
6	すい	パインパン		とうがんとにくだんごのスープ 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	580	22.6
7	もく	むぎごはん		なすのみそしる てばもとのこみ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう あげ とうふ とりにく わかめ (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり	607	25.1
8	きん	むぎごはん		おつきみのっぺいじる さんまみぞれに ごまあえ・おつきみだんご	ぎゅうにゅう 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 でんぷん ごま だんご	にんじん しいたけ だいこん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	708	29.5
11	げつ	ガーリックトースト		きつねうどん ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あげ ツナ わかめ(かつお・こんぶ)	しょくパン あぶら さとう バター うどんめん ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう きゅうり	656	22.3
12	か	きのこカレーライス		とうふサラダ 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	678	19.4
13	すい	こめこパン		クリームシチュー レモンバジルチキン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チキン	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	653	29.6
14	もく	ぶたキムチごはん		わかめスープ やきぶたときくらげのちゅうかあえ	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	559	24.6
15	きん	しろごはん		あおさのみそしる ぶたにくとこんぶのいためもの ひじきのりつくだに	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	651	25.7
ひじきの日									
18	げつ	けいろうのひ							
19	か	〜ひとよしくまのあじ〜 くりごはん		つぼんじる さかなのみみじやき ごますあえ	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	606	26.7
20	すい	しょくパン		ポタージュスープ マカロニのミートソースやき りんごジャム	ぎゅうにゅう ウィンナー だいたい ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく	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	714	24.3
21	もく	むぎごはん		とうふのちゅうかスープ とりのからあげ 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	652	23.4
22	きん	むぎごはん		じゃがいものそぼろに ごもくきんぴら	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 グリーンピース しいたけ ごぼう れんこん いんげん	646	24
25	げつ	ピザトースト		ラビオリスープ フルーツしらたま	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	633	22.2
26	か	むぎごはん		とりごぼうじる メバルしおこうじづけ もやしのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あげ めばる ハム (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 もやし きゅうり	618	27.6
27	すい	ソフトフランスパン		ジュリアンスープ とりにくのてりやき 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	537	25.9
ワールドカップラグビー応援メニュー「フラン」									
28	もく	むぎごはん		マーボー豆腐 パンサンサー	ぎゅうにゅう とうふ だいたい ぶたにく ハム たまご	こめ むぎ さとう でんぷん 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	621	23
29	きん	むぎごはん		はるさめスープ とりとレバーのケチャップいため	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 でんぷん	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	731	24.6

※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。