



【8・9月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織を作る	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
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	ミルクパン		担々麺 マラーウーサー	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	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	831	37.4
31	もく	麦ごはん		五目汁 肉野菜炒め 麦茶ゼリー	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	802	33.6
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	こめ むぎ あぶら こんにやく じゃがいも さとう	ゆかり 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	さつまいもむしパン		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 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	857	27.1
5	か	クファージュシー		もずくスープ にんじんサラダ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ ツナ	こめ ごまあぶら バター あぶら	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	638	24.6
ワールドカップバスケット応援メニュー「沖縄」									
6	すい	パンパン		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
7	もく	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
8	きん	こぎつねごはん		お月見のっぺいじる 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	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	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)	しょうパン 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	847	28.7
12	か	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
13	すい	米粉パン		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	781	35
14	もく	豚キムチごはん		わかめスープ 焼き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
15	きん	白ごはん		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	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 だいず ぎゅうにく チーズ	しょうパン 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	803	30.3
21	もく	麦ごはん		豆腐の中華スープ 鶏の唐揚げ かぼす和え	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
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	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	しょうパン 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
26	か	麦ごはん		鶏ごぼう汁 メバル塩麹漬け もやしのごま和え	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 キャベツ もやし きゅうり	761	34
27	すい	ソフトフランスパン		ジュリアンスープ 鶏肉の照焼 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」									
28	もく	麦ごはん		麻婆豆腐 パンサンデー	ぎゅうにゅう とうふ だいず 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	760	27.5
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	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	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。