



# 9がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



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		
					あか	きいろ	みどり
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる
2	げつ	ごはん		きのこじる れんこんとひきにくのてりやき たまねぎどれっしんぐさらだ	牛乳 豆腐 とり肉 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 ジャがいも パン粉 でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのき ねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん 赤ピーマン
3	か	ごはん		まーぼーあつあげ ぎょうざ なむる	牛乳 厚あげ ぶた肉 とり肉 大豆 赤みそ みそ	こめ 麦 さとう でんぶん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれん草 にんにく しょうが キャベツ たら
<b>天草宝島デー「きくらげ」</b>							
4	すい	かっとまるばん		きくらげのちゅうかすーぶ はんぱーくそーすかけ えだまめさらだ	牛乳 とり肉 ぶた肉	丸パン パンこ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり コーン レモン パイナップル えだまめ
<b>天草宝島デー「牛肉」</b>							
5	もく	ごはん		びーふしちゅー ほうれんそうおむれつ ぶる一つかくてる	牛乳 牛肉 たまご スキムミルク 豆乳	こめ 麦 ジャがいも あぶら ビーフシチュールー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト パイナップル ぶどう みかん もも ほうれん草
6	きん	ごはん		あおさじる だいすとうふのふらい きんぴら	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ さつまあげ すり身 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく ごま さとう ごまあぶら パン粉 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ごぼう えだまめ ねぎ
9	げつ	ごはん		なすのみそしる ごぼういりばーく のりじゃこあえ	牛乳 豆腐 あげ みそ とり肉 ちりめん (にぼしだし)	こめ 麦 ジャがいも さとう ごまあぶら パン粉 あぶら	なす にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり きざみ海苔 たまねぎ ごぼう
10	か	ごはん		あつあげのそぼろに れんこんはさみあげ ひじきのあえもの	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 大豆 厚揚げ ひじき チーズ	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう でんぶん ごま パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり
11	すい	こくとうばん		ちゃんぽん ばんばんじーさらだ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	黒糖パン 中華めん ねりごま さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし きゅうり ねぎ
12	もく	しそごはん		わんだんすーぶ わふうきんぴらつつみやき もやしのおかかあえ	牛乳 かまぼこ 糸かつお とり肉 豆腐	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり もやし 赤しそ しょうが
<b>天草宝島デー「いりこ」</b>							
13	きん	ごはん		ごもくじる いわしとまとに こんぶあえ	牛乳 とりにく 厚揚げ こんぶ いわし (にぼしだし)	さとう こめ 麦 こんにゃく ジャがいも ごまあぶら 米粉	たまねぎ トマト レモン ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり
17	か	お月見 立立 ごはん		ぼーくかれー わかめのごますあえ おつきみぜりー	牛乳 ぶた肉 わかめ スキムミルク	こめ 麦 ジャがいも ごま さとう お月見ゼリー カレールー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ しょうが にんにく
18	すい	みるくばん		らびおりすーぶ かぼちゃふらい びーんすさらだ	牛乳 ポークウインナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン あぶら さとう でんぶん パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり コーンピクルス にんにく えだまめ ブルーン
<b>ふるさとくまさんデー(宇城)</b>							
19	もく	ぶちまるごはん		しらたまだんごじる ちくわのいそべあげ れんこんさらだ	牛乳 ちくわ あげ ツナ あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 白玉だんご さといも あぶら ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり
20	きん	ごはん		だいすのいそに いろどりやさいのとうふよせ しそきくらげあえ	牛乳 とり肉 大豆 厚あげ ちぎりあげ すり身 ひじき 豆乳	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう ごま パン粉 でんぶん	にんじん いんげん たまねぎ きくらげ きゅうり えだまめ キャベツ
24	か	ごはん		さつまじる しのだに かわりあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ あげ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく さつまいも さとう ごま でんぶん 小麦粉	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しょうが しその葉
25	すい	かっとまるばん		かぼちゃのくりーむすーぶ てりやきちきんばてい こまねーすあえ	牛乳 とり肉 ちくわ スキムミルク	丸パン マカロニ パター パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう クリームシチュールー あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが
26	もく	ごはん		わかめすーぶ さわらふらい だいすのわふうどれっしんぐあえ	牛乳 とうふ かまぼこ さわら とり肉 大豆粉 わかめ 大豆	こめ 麦 あぶら 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり
27	きん	ちきんらいす		こんぞめすーぶ くりすびーちきん ごぼうさらだ	牛乳 ポークウインナー とり肉 大豆粉	こめ 麦 ジャがいも ごま あぶら さとう パン粉 でんぶん さらたまちゃんドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう きゅうり えだまめ コーン トマト
30	げつ	ごはん		ちゅうかうまに ひじきしゅーまい もやしさらだ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム うすら卵 とり肉 ひじき	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぶん 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ もやし しいたけ きゅうり にんにく しょうが

## 9月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。



しいたけ



きくらげ



にぼし



きゅうり



さわら



ぎゅうにく

