



8・9月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー たんぱくしつ
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをとのえる	その他	
8/29	もく	わかめごはん		だいすとうろふのフライ ささみのごまあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす すりみ ちくわ とりにく	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら パンこ こむぎこ	きゅうり もやし きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ		633 25.6
8/30	きん	★ほうさいぎゅうしょく★ セルフおにぎり (のり)		すいとんじる いっしょくしそこんぶ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう とりにく あげ しそこんぶ のり	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ	にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ みかんかじゅう	いりこ	643 20.9
2	げつ	むぎごはん		さんまおかか ひじきいため なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さんま ひじき とりにく さつまあげ とうろふ あげ	こめ むぎ さとう	にんじん いんげん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ こんにゃく	いりこ	637 24.3
3	か	まるパンカット		チキンてりやきパティ ビーンズサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とりにく ふたにく ミックスビーンズ	まるパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ パセリ		613 26.5
天草宝島デー「いりこ」									
4	すい	むぎごはん		さかなのさいきょうやき たくあんあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう さわか こんぶ とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま こんにゃく	きゅうり キャベツ だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	600 27.8
5	もく	カットコッパン		ひじきシュウマイ② ハンパンジーサラダ やきそば	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき さつまあげ とりにく	コッパン ちゅうかめん あぶら	きゅうり にんじん もやし たまねぎ きくらげ キャベツ		636 27.7
6	きん	むぎごはん		ちくわのカレーあげ② ごますあえ だいすのいそに	ぎゅうにゅう ちくわ だいす とりにく あげ さつまあげ ひじき	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎこ さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ もやし こんにゃく いんげん	けすりぶし こんぶ	672 26.4
9	げつ	むぎごはん		さばみそに やさいのあますあえ つくねじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうろふ	こめ むぎ さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ごぼう しいたけ ねぎ	いりこ	670 24.3
天草宝島デー「牛肉」									
10	か	ミルクパン		トマトオムレツ コーンサラダ ビーフシチュー	ぎゅうにゅう たまご とりにく ぎゅうにく	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ グリンピース		686 27.3
11	すい	むぎごはん		やきぎょうざ② はるさめのすのもの チャーチャンとうろふ	ぎゅうにゅう ハム ふたにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら でんぶん	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ		708 26.7
12	もく	むぎごはん		ソースカツ ごまじゃこサラダ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ふたにく ちりめん とりにく あつあげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら パンこ じゃがいも	きゅうり だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく	いりこ	683 26.1
13	きん	★十五夜メニュー★ こぎつねごはん		あつやきたまご きのこのあえもの すましじる・じゅうごやだいろく	とりにく あげ ぎゅうにゅう たまご ちくわ とうろふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら だいふく	にんじん いんげん しょうが しめじ エリンギ もやし さつまいも ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ	けすりぶし こんぶ	657 26.8
17	か	ココアパン		ミートボール③ たまねぎとハムのマリネ かぼちゃポターージュ	ぎゅうにゅう スキムミルク ハム ふたにく とりにく とうにゅう えだまめ	ココアパン さとう じゃがいも オリーブゆ	トマト たまねぎ きゅうり かぼちゃ にんじん		642 24.6
18	すい	★宇城の味★ びりんめし みるさどくまさんえ		いわしのカリカリフライ① れんこんサラダ しらたまだんごじる	とうろふ とりにく あげ ちくわ ぎゅうにゅう いわし	こめ さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまだんご	しいたけ だいこん にんじん れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ ごぼう	いりこ	676 26.8
19	もく	にんじんパン		なすのミートソースやき ごまドレッシングあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく チーズ	にんじんパン あぶら さとう ラビオリ	なす にんじん たまねぎ パセリ いんげん キャベツ きゅうり コーン		631 22.6
20	きん	なんかんあげどん (むぎごはん)		とうにゅうみそしる なし	なんかんあげ ちくわ たまご とうろふ ぎゅうにゅう ふたにく とうにゅう	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ こんにゃく なし		633 22.4
24	か	ミルクパン		あじのこうそうフライ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう あじ ハム とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		635 26.3
25	すい	むぎごはん		ふたにくのしょうがやき わかめのすのもの ごじる	ぎゅうにゅう ふたにく だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ にんじん しいたけ		642 28.0
天草宝島デー「きくらげ」									
26	もく	キムタクごはん		はるまき こまつなのナムル きくらげのちゅうかスープ	ふたにく ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ さとう ごまあぶら あぶら	だいこん キムチ ねぎ こまつな もやし にんじん コーン たまねぎ たけのこ きくらげ		620 19.5
27	きん	カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ とうろふサラダ	ふたにく ぎゅうにゅう とりにく とうろふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン		698 25.0
30	げつ	むぎごはん		ホキてんたまあげ ゆかりあえ おやこに	ぎゅうにゅう ホキ とりにく たまご あげ ちくわ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん あかしそ たまねぎ ごぼう いんげん		674 27.8

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

8・9月
天草産食材