



8・9月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	たんぱく質
8/29	木	わかめごはん		大豆と豆腐のフライ ささみのごまあえ 春雨スープ	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		741 29.8
8/30	金	★防災給食★		すいとん汁 一食しそこんぶ みかん果汁	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		802 24.8
		セルフおにぎり (のり)					いりこ		
2	月	麦ごはん		さんまおかか煮 ひじき炒め 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま ひじき とりにく さつまあげ とうふ 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	786 29.3
3	火	丸パンカット		チキン照り焼きパティ ビーンズサラダ 野菜のスープ煮	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		776 32.7
天草宝島デー「いりこ」				魚の西京焼き たくあんあえ 五目汁	ぎゅうにゅう さわら 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	737 33.7
4	水	麦ごはん							
5	木	カットコッペパン		ひじきシュウマイ③ パンパンジーサラダ 焼きそば	ぎゅうにゅう ふたにく ひじき さつまあげ とりにく	コッペパン 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		818 34.8
6	金	麦ごはん		ちくわのカレー揚げ③ ごま酢あえ 大豆の磯煮	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	けずりぶし こんぶ	833 32.2
9	月	麦ごはん		さばみそ煮 野菜の甘酢あえ つくね汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	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	786 27.3
天草宝島デー「牛肉」				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		878 34.2
10	火	ミルクパン							
11	水	麦ごはん		焼きぎょうざ② 春雨の酢のもの チャーチャン豆腐	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		883 32.9
12	木	麦ごはん		ソースカツ ごまじゃこサラダ みそけんちん汁	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	841 31.6
13	金	★十五夜メニュー★		厚焼きたまご きのこのあえもの すまし汁・十五夜大福	とりにく あげ ぎゅうにゅう たまご ちくわ とうふ 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	けずりぶし こんぶ	773 31.3
		こぎつねごはん							
17	火	ココアパン		ミートボール④ 玉ねぎとハムのマリネ かぼちゃポタージュ	ぎゅうにゅう スkim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		818 30.5
18	水	★宇城の味★		いわしのカリカリフライ れんこんサラダ 白玉団子汁	とうふ 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	885 34.5
		ぶりんめし ふるさとくまさんデ							
19	木	にんじんパン		なすのミートソース焼き 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		804 28.1
20	金	南関揚げ丼 (麦ごはん)		豆腐みそ汁 なし	なんかんあげ ちくわ たまご とうふ 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		792 27.3
24	火	ミルクパン		あじの香草フライ 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		814 32.7
25	水	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 呉汁	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		799 34.4
天草宝島デー「きくらげ」				春巻 小松菜のナムル きくらげの中華スープ	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		823 24.4
26	木	キムタクごはん							
27	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 豆腐サラダ	ふたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	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		887 31.3
30	月	麦ごはん		ホキ天玉揚げ ゆかりあえ 親子煮	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		832 34.2

※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



こめ



きくらげ



しいたけ



いりこ



きゅうり



牛肉