８・９がつ　がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう(天草小)

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
29	もく	コッペパン	牛乳	ミネストローネ だいずとごぼうのミンチカツ えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず とりにく	コッペパン マカロニ さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ トマト ごぼう きゅうり しめじ コーン えだまめ	640	24.0
30	きん	むぎごはん	牛乳	カレー チキンナゲット かわりあえ	ぎゅうにゅう とりにく ちりめん	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ しめじ トマト きゅうり だいこん キャベツ	659	24.0
2	げつ	むぎごはん	牛乳	あまくさたからじまデー ごもくじる レバーのあまからごまがらめ キャベツのドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ レバー	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごま	にんじん ごぼう しいたけ しょうが れんこん キャベツ きゅうり	673	29.3
3	か	しょくパン	牛乳	かぼちゃのクリームに さかなのやさいマヨやき ツナサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ホキ ツナ	しょくパン こむぎこ ノンエッグマヨネーズ あぶら マカロニ パンこ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ ほうれんそう ピーマン きゅうり もやし コーン	665	31.3
4	すい	きゅうきゅうカレー	牛乳	ぼうさいきゅうしょく だごじる ストックサラダ バナナ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ツナ わかめ いとかんてん あかかえでのり	こめ じゃがいも しらたまこ こむぎこ あぶら	にんじん はくさい コーン しめじ たまねぎ ねぎ バナナ ごぼう しいたけ だいこん	794	21.4
5	もく	ひのくにパン	牛乳	コンソメスープ てづくりやさいキッシュ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー たまご なまクリーム チーズ ヨーグルト	ひのくにパン マカロニ じゃがいも	にんじん たまねぎ ほうれんそう キャベツ しめじ えだまめ みかん パイナップル もも	621	23.3
6	きん	むぎごはん	牛乳	あつあげとなすのみそしる てづくりすりみあげ こんにゃくサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ぎょにくすりみ たまご ツナ	こめ むぎ でんぷん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ なす えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが もやし きゅうり	659	27.9
9	げつ	むぎごはん	牛乳	かきたまじる シャキシャキそぼろ わかめのごまずあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく だいず わかめ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ えのきたけ ねぎ だいこん きゅうり キャベツ	613	23.7
10	か	こくとうパン	牛乳	おまめいりポテトスープ かぼちゃコロッケ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ちりめん だいず	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ	658	23.9
11	すい	むぎごはん	牛乳	あまくさたからじまデー きくらげのちゅうかスープ きびなごフライ② ちゅうかふうツナポテト	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ きびなご ツナ	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも ごま さとう	たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	645	24.1
12	もく	まるパン	牛乳	ウインナースープ スパイシーチキン アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく	まるパン さとう アーモンド	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ しょうが ほうれんそう コーン	647	30.1
13	きん	むぎごはん	牛乳	ぶたじる ホキてんたまあげ のりじゃこあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく ちりめん みそ あつあげ ホキ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ	665	26.5
17	か	しょくパン	牛乳	おつきみこんだて あきのみのりシチュー おつきみうさぎがたハンバーグ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ だいず ちりめん ぶたにく	しょくパン あぶら こむぎこ マカロニ さつまいも	にんじん たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ えだまめ	680	27.9
18	すい	むぎごはん	牛乳	のっぺいじる さかなのバーベキューソース ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ちくわ ホキ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ こんにゃく さといも でんぷん あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう キャベツ だいこん ねぎ きゅうり しいたけ しょうが りんご たまねぎ	663	27.5
19	もく	ミルクパン	牛乳	ひらめんスープ とりのたつたあげやき きりぼしバンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく とりにく	ミルクパン ひらめんビーフン ごまあぶら こめこ さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ しょうが きゅうり だいこん	647	31.0
20	きん	むぎごはん	牛乳	ふるさとくまさんデー：うきのあじ しらたまだんごじる ちぐさやき れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく たまご あぶらあげ ツナ	こめ むぎ しらたまもち あぶら ごま	にんじん ごぼう しいたけ れんこん だいこん きゅうり キャベツ	669	22.5
24	か	まるパン	牛乳	あまくさたからじまデー「あまくさぎゅうにく」 あまくさぎゅうにくビーフシチュー ししゃもフライ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ちりめん ぎゅうにく ししゃも わかめ いとかんてん あかかえでのり	まるパン じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ	637	26.5
25	すい	むぎごはん	牛乳	きのこのみそしる いわしのうめに わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし ハム みそ わかめ	こめ むぎ	しめじ たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ うめ キャベツ きゅうり コーン	645	28.1
26	もく	コッペパンカット	牛乳	ラビオリスープ ウインナー だいずとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー だいず	コッペパン ラビオリ さとう あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ	605	25.2
27	きん	むぎごはん	牛乳	おやさいつみれじる さばのカレーしょうゆやき ひじきのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ さば とりにく わかめ ぎょにくすりみ ひじき	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ ねぎ しいたけ きゅうり	686	26.0
30	げつ	むぎごはん	牛乳	マーボーあつあげ ぎょうざ② もやしのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ だいず	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ	しょうが たまねぎ たけのこ にんにく にんじん きゅうり だいこん グリンピース しいたけ もやし	709	26.9

☆今月の天草産

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

キャベツ　きゅうり　じゃがいも　なす　かぼちゃ　きくらげ　いりこ　あまくさぎゅうにく