

8・9月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
29	もく	コッパン	牛乳 ミネストローネ 大豆とごぼうのミンチカツ 枝豆サラダ	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	841	30.8
30	きん	むぎごはん	牛乳 カレー チキンナゲット かわりかえ	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	802	28.0
天草宝島デー「いりこ」				五目汁 レバーの甘辛ごまがらめ キャベツのドレッシング和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく あつあげ レバー	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	834	35.8
2	月	麦ごはん	牛乳	かぼちゃのクリーム煮 魚の野菜マヨ焼き 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	843	39.6
防災給食				だご汁 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	856	24.6
4	水	救給力レー	牛乳	コンソメスープ 手作り野菜キッシュ 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	791	28.8
5	木	ひのくにパン	牛乳	厚揚げとなすのみそ汁 手作りすり身揚げ 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	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	814	34.5
6	金	麦ごはん	牛乳	かき玉汁 シャキシャキそぼろ わかめのごま酢和え	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 でんぶん	757	28.7
9	月	麦ごはん	牛乳	お豆入りポテトスープ かぼちゃコロッケ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ちりめん だいず	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	793	28.9
天草宝島デー「きくらげ」				きくらげの中華スープ きびなごフライ② 中華風ツナポテト	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	779	28.6
11	水	麦ごはん	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	824	37.8
12	木	丸パン	牛乳	豚汁 ホキ天玉あげ のりじゃこ和え	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	821	32.1
お月見献立				秋の実りシチュー お月見うさぎ型ハンバーグ 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	882	36.3
17	火	食パン	牛乳	のっぺい汁 魚のバーベキューソース ごまネーズ和え	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 でんぶん あぶら さとう ごま	817	33.8
18	水	麦ごはん	牛乳	平めんスープ 鶏の竜田揚げ焼き きりぼしパンジーサラダ	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	826	39.3
ふるさとくまさん デー：宇城の味				白玉団子汁 千草焼き 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	841	27.3
20	金	麦ごはん	牛乳	天草牛肉ビーフシチュー ししゃもフライ② 海藻サラダ	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	875	36.4
24	火	丸パン	牛乳	きのこのみそ汁 いわしの梅煮 和風ドレッシング和え	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	795	33.8
25	水	麦ごはん	牛乳	ラビオリスープ ウインナー 大豆とチーズのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウインナー だいず	コッパン ラビオリ さとう あぶら	771	31.7
26	木	コッパンカット	牛乳	お野菜つみれ汁 さばのカレーしょうゆ焼き ひじきの和え物	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	810	29.6
27	金	麦ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ ぎょうざ② もやしの酢の物	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 でんぶん こむぎこ	859	31.6
30	月	麦ごはん	牛乳					

☆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

