



【9月】学校給食献立予定表 くらたけ小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



				おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう		きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(100g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる		
防災給食				ストックサラダ だごじる	きゅうきゅうカレー こむぎこ しらたまこ さいとも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちくわ だしりりこ わかめ	にんじん しいたけ コーン ねぎ ごぼう きりぼしだいこん たくあん	585	15.5
2	げつ	きゅうきゅうカレー		ゴーヤのツナあえ なすのミートスパゲティ	パン はちみつ さとう あぶら バター スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん キャベツ にがうり たまねぎ なす コーン パセリ にんにく	674	23.6
3	か	ハニートースト		たこのすのもの みそふうみちくぜんに	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さいとも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ たこ みそ	にんじん きゅうり たけのこ れんこん しいたけ ごぼう えだまめ	613	22.1
4	すい	むぎごはん		キャベツメンチカツ エスニックサラダ ふわふわスープ	ココアパン さとう あぶら じゃがいも はるさめ パンこ	ぎゅうにゅう キャベツメンチカツ とりにく ハム たまご わかめ	にんじん きゅうり たまねぎ ミニトマト ほうれんそう きくらげ	677	25.4
5	もく	ココアパン		にくだんごとなつやさいのあまずあん ごぼうじる	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぶん こんにやく カシューナッツ	ぎゅうにゅう にくだんご あつあげ かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ なす ごぼう にんにく ねぎ ゆかり	665	19.7
6	きん	ゆかりごはん		パンサンスー ちゅうかに	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご だいず あつあげ	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ	633	21.9
9	げつ	むぎごはん		おみくじコロッケ コーンサラダ コンソメスープ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご うずらのたまご チーズ ソーセージ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ グリンピース コーン いんげん きくらげ	775	29.0
あまくさ宝島デー ～いりこ～				さかなのマヨネーズやき オクラのざつぶしあえ ごもくじる	こめ むぎ こんにやく じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく あつあげ だいず ざつぶし だしりりこ	にんじん きゅうり しいたけ オクラ ごぼう ねぎ	617	26.4
11	すい	むぎごはん		いりどりやさいソテー とりにくのトマトに りんごジャム	しよくパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ りんごジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう コーン いんげん トマト しめじ もやし にんにく	617	22.3
「十五夜」給食				あつあげのみそいため おつきみのつぶいじる おつきみゼリー	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さいとも しらたまだんご じゅうごやゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく あつあげ かつおぶし だしこんぶ みそ	にんじん キャベツ だいこん たまねぎ もやし ごぼう オクラ	627	22.0
13	きん	むぎごはん							
16	げつ	けいろうのひ							
17	か	セルフ ウインナーサンド		かぼちゃサラダ ラビオリスープ	コッペパン さとう ラビオリ マヨネーズ	ぎゅうにゅう ソーセージ ハム	にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ ほうれんそう もやし きくらげ しめじ	611	24.3
18	すい	むぎごはん		ぎょうざ じゃがいものきんぴら いもにじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにやく さいとも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ かつおぶし だしこんぶ ぎょうざ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう ねぎ とうがらし	633	20.2
19	もく	まるパン		マカロニのミートソースやき ポタージュスープ	まるパン さとう あぶら バター マカロニ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく だいず チーズ	にんじん たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう パセリ	656	23.9
ふるさとくまさんデー				れんこんサラダ しらたまだんごじる ぎゅうにゅうみかんかん	こめ むぎ さとう あぶら ごま しらたまだんご アガーこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ かつおぶし だしこんぶ あぶらあげ	にんじん きゅうり れんこん えのきたけ ごぼう はくさい しいたけ みかん	613	20.6
20	きん	びりんめし							
23	げつ	ふりかえきゅうじつ							
24	か	チーズむしパン		オーロラサラダ ペペロンチーノ	ホットケーキミックス スパゲティ さとう あぶら バター マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ	にんじん キャベツ きゅうり しめじ たまねぎ ほうれんそう ごぼう コーン とうがらし にんにく	666	22.8
25	すい	むぎごはん		てばもとのこみ きゅうりとわかめのすのもの なすのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ だしりりこ わかめ みそ	にんじん きゅうり たまねぎ なす ねぎ しょうが	630	25.8
あまくさ宝島デー ～きくらげ～				じゃがいもオムレツ フレンチサラダ きくらげのちゅうかスープ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン ハム たまご チーズ	にんじん きゅうり キャベツ レタス たまねぎ トマト たけのこ きくらげ ねぎ	725	30.4
あまくさ宝島デー ～天草牛肉～				もやしとにらのあえもの くだもの(なし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま バター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす しょうが にんにく もやし にら なし	632	17.8
27	きん	なつやさいのハヤシライス							
30	げつ	むぎごはん		きりぼしだいこんのすのもの じゃがいものそばろに	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さつまあげ あつあげ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ えだまめ きりぼしだいこん	677	26.2

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

9月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きくらげ



いりこ