



# 【9月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



| 日  | 曜  | 主食                 | 牛乳 | おかず                                | 主 な 材 料                                |                                    |                                                     | 栄 養 量           |              |
|----|----|--------------------|----|------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|    |    |                    |    |                                    | 赤<br>主に体の組織をつくる                        | 黄<br>主にエネルギーになる                    | 緑<br>主に体の調子を整える                                     | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|    |    | 防災給食               |    | ストックサラダ<br>だご汁                     | 救給カレー 小麦粉 白玉粉<br>里いも マヨネーズ             | 牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ<br>だしりこ わかめ          | にんじん しいたけ コーン<br>ねぎ ごぼう 切干大根 たくあん                   | 820             | 19.3         |
| 2  | げつ | 救給カレー              |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 3  | か  | ハニートースト            |    | ゴーヤのツナ和え<br>なすのミートスパゲティ            | パン はちみつ 砂糖 油<br>バター スパゲティ              | 牛乳 豚肉 ツナ                           | にんじん キャベツ にがうり<br>玉ねぎ なす コーン パセリ<br>にんにく            | 836             | 28.5         |
| 4  | すい | 麦ごはん               |    | たこの酢の物<br>みそ風味筑前煮                  | 米 麦 砂糖 油 ごま 春雨<br>こんにやく 里いも            | 牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ たこ<br>みそ             | にんじん きゅうり たけのこ<br>れんこん しいたけ ごぼう<br>枝豆               | 755             | 26.4         |
| 5  | もく | ココアパン              |    | キャベツメンチカツ<br>エスニックサラダ<br>ふわふわスープ   | ココアパン 砂糖 油 パン粉<br>じゃがいも 春雨             | 牛乳 キャベツメンチカツ 鶏肉<br>ハム 卵 わかめ        | にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>ミニトマト ほうれん草 きくらげ                   | 861             | 31.7         |
| 6  | きん | ゆかりごはん             |    | 肉団子と夏野菜の甘酢あん<br>ごぼう汁               | 米 麦 砂糖 油 じゃがいも<br>でん粉 こんにやく<br>カシューナッツ | 牛乳 肉団子 厚揚げ<br>かつお節 だし昆布            | にんじん 玉ねぎ しいたけ<br>枝豆 なす ごぼう にんにく<br>ねぎ ゆかり           | 824             | 23.5         |
| 9  | げつ | 麦ごはん               |    | パンサンデー<br>中華煮                      | 米 麦 砂糖 油 ごま でん粉<br>じゃがいも 春雨            | 牛乳 鶏肉 ハム 卵 大豆<br>厚揚げ               | にんじん キャベツ きゅうり<br>たけのこ しいたけ きくらげ<br>玉ねぎ             | 784             | 26.3         |
| 10 | か  | 黒糖パン               |    | おみくじコロッケ<br>コーンサラダ<br>コンソメスープ      | 黒糖パン 砂糖 油 小麦粉<br>じゃがいも パン粉             | 牛乳 牛肉 豚肉 うずらの卵<br>卵 チーズ ソーセージ ベーコン | にんじん キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ グリンピース コーン<br>いんげん きくらげ       | 938             | 34.3         |
|    |    | あまくさ宝島デー<br>〜いりこ〜  |    | 魚のマヨネーズ焼き<br>オクラの雑節和え<br>五目汁       | 米 麦 こんにやく じゃがいも<br>マヨネーズ               | 牛乳 ホキ 鶏肉 厚揚げ 大豆<br>雑節 だしりこ         | にんじん きゅうり しいたけ<br>オクラ ごぼう ねぎ                        | 775             | 33.8         |
| 11 | すい | 麦ごはん               |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 12 | もく | 食パン                |    | 彩り野菜ソテー<br>鶏肉のトマト煮<br>りんごジャム       | 食パン 砂糖 油 りんごジャム<br>じゃがいも マカロニ          | 牛乳 鶏肉 ベーコン                         | にんじん キャベツ 玉ねぎ<br>ほうれん草 コーン いんげん<br>トマト しめじ もやし にんにく | 746             | 26.7         |
|    |    | 「十五夜」給食            |    | 厚揚げのみそ炒め<br>お月見のっぺい汁<br>お月見ゼリー     | 米 麦 砂糖 油 こんにやく<br>里いも 白玉団子<br>十五夜ゼリー   | 牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ<br>かつお節 だし昆布       | にんじん キャベツ 大根<br>玉ねぎ もやし ごぼう オクラ                     | 767             | 26.0         |
| 13 | きん | 麦ごはん               |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 16 | げつ | 敬 老 の 日            |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 17 | か  | セルフ<br>ウインナーサンド    |    | かぼちゃサラダ<br>ラビオリスープ                 | コッペパン 砂糖 ラビオリ<br>マヨネーズ                 | 牛乳 ソーセージ ハム                        | にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>かぼちゃ ほうれん草 もやし<br>きくらげ しめじ         | 828             | 31.9         |
| 18 | すい | むぎごはん              |    | ぎょうざ<br>じゃがいものきんぴら<br>芋煮汁          | 米 麦 砂糖 油 ごま 里いも<br>じゃがいも こんにやく         | 牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ<br>かつお節 だし昆布 ぎょうざ  | にんじん しいたけ いんげん<br>ごぼう ねぎ 唐辛子                        | 805             | 25.4         |
| 19 | もく | 丸パン                |    | マカロニのミートソースやき<br>ポタージュスープ          | 丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉<br>マカロニ じゃがいも         | 牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆<br>チーズ              | にんじん 玉ねぎ しめじ<br>コーン ほうれん草 パセリ                       | 812             | 29.0         |
|    |    | ふるさとくまさんデー         |    | れんこんサラダ<br>白玉団子汁<br>牛乳みかんかん        | 米 麦 砂糖 油 ごま マヨネーズ<br>白玉団子 アガー粉         | 牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ<br>油揚げ かつお節 だし昆布      | にんじん きゅうり れんこん<br>えのきたけ ごぼう 白菜<br>しいたけ みかん          | 752             | 24.4         |
| 20 | きん | びりんめし              |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 23 | げつ | 振 替 休 日            |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 24 | か  | チーズ蒸しパン            |    | オーロラサラダ<br>ペペロンチーノ                 | ホットケーキミックス スパゲティ<br>砂糖 油 バター マヨネーズ     | 牛乳 鶏肉 ハム チーズ                       | にんじん キャベツ きゅうり<br>しめじ 玉ねぎ ほうれん草<br>ごぼう コーン 唐辛子 にんにく | 823             | 27.5         |
| 25 | すい | 麦ごはん               |    | 手羽元の煮込み<br>きゅうりとわかめの酢の物<br>なすのみそ汁  | 米 麦 砂糖 ごま                              | 牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ<br>だしりこ わかめ みそ        | にんじん きゅうり 玉ねぎ<br>なす ねぎ しょうが                         | 740             | 28.5         |
|    |    | あまくさ宝島デー<br>〜きくらげ〜 |    | じゃがいもオムレツ<br>フレンチサラダ<br>きくらげの中華スープ | ミルクパン 砂糖 油 春雨<br>じゃがいも                 | 牛乳 豚肉 ベーコン ハム 卵<br>チーズ             | にんじん きゅうり キャベツ<br>レタス 玉ねぎ トマト たけのこ<br>きくらげ ねぎ       | 914             | 38.2         |
| 26 | もく | ミルクパン              |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
|    |    | あまくさ宝島デー<br>〜天草牛肉〜 |    | もやしとにらの和え物<br>果物(梨)                | 米 麦 砂糖 油 ごま バター                        | 牛乳 牛肉                              | にんじん 玉ねぎ かぼちゃ<br>なす しょうが にんにく もやし<br>にら 梨           | 791             | 21.4         |
| 27 | きん | 夏野菜のハヤシライス         |    |                                    |                                        |                                    |                                                     |                 |              |
| 30 | げつ | 麦ごはん               |    | 切干大根の酢の物<br>じゃがいものそばろ煮             | 米 麦 砂糖 ごま じゃがいも                        | 牛乳 豚肉 ハム さつま揚げ<br>厚揚げ              | にんじん キャベツ きゅうり<br>玉ねぎ しいたけ 枝豆 切干大根                  | 842             | 32.0         |

※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