



【9月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちよしをどとのえる			
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 にがり たまねぎ なす コーン パセリ にんにく	674	23.6	
4	すい	むぎごはん		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	
5	もく	ココアパン		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	
6	きん	ゆかりごはん		にくだんごとなつやさいのあますあん 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	
9	げつ	むぎごはん		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	
10	か	こくとうパン		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 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 オクラのざつぷしあえ 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 ざつぷし だしりこ	にんじん きゅうり しいたけ オクラ ごぼう ねぎ	617	26.4
12	もく	しよくパン		いりこやさいツテ 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 おつきみのつべいじる 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
16	げつ	けいろのひ								
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		ぎょうぎ 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 ぎょうぎ	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 アガーコ 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
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
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

