



【8.9月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしゅく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			栄養量	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをとのえる		
29	もく	なつやさいの ハヤシライス		もやしとにらのあえもの ふくじんづけ	こめ むぎ ごま さとう あぶら バター	ぎゅうにゅう ぶたにく	にんじん たまねぎ かぼちゃ もやし なす しょうが にら にんにく ふくじんづけ	643	18.1
30	きん	むぎごはん		いわしのうめに ごまあえ なつやさいのみそしる	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう いわしのうめに ハム とうふ だしりこ みそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり オクラ なす もやし	620	22.7
2	げつ	こめこいり にんじんパン		ゴーヤのツナあえ なすのミートスパゲティ	こめこいりにんじんパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	にんじん たまねぎ キャベツ にがうり コーン なす パセリ にんにく	701	25.7
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 さといも 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 ねぎ ごぼう きりぼしだいこん コーン たくあん	585	15.6
3	もく	きゅうきゅうカレー							
4	すい	ミルクパン		キャベツメンチカツ エスニックサラダ ポテトスープ	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 キャベツメンチカツ ハム パーコン わかめ	にんじん きゅうり いんげん たまねぎ えのきたけ きくらげ ほうれんそう	744	25.8
5	もく	むぎごはん		えだまめサラダ 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 さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ みそ	にんじん えだまめ れんこん ごぼう たけのこ しいたけ もやし	621	22.6
6	きん	むぎごはん		ささみサラダ はっぼうさい	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ しょうが きくらげ ねぎ しいたけ	589	21.7
9	げつ	しゅくパン		かぼちゃサラダ ラビオリスープ りんごジャム	しゅくパン ラビオリ りんごジャム マヨネーズ	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう もやし きくらげ しめじ	603	19.5
10	か	むぎごはん		パンサンスー ちゅうかふうごもくに	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ だいず たまご	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ たまねぎ	633	21.9
11	すい	コッペパン		いりどりやさいソテー とりにくのトマトに	コッペパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	にんじん キャベツ ほうれんそう たまねぎ コーン いんげん トマト しめじ もやし キャベツ にんにく	518	20.4
あまくさ宝島デー ～いりこ～				さばのしょうがに 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	ぎゅうにゅう さばのしょうがに とりにく あつあげ だいず だしりこ ざつぷし	にんじん きゅうり しいたけ ごぼう ねぎ オクラ	615	25.3
12	もく	むぎごはん							
「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 じゅうごやゼリー	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく しらたまだんご さといも 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 たまねぎ もやし だいこん ごぼう オクラ	627	22.0
13	きん	むぎごはん							
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 ムース	こめ むぎ さとう あぶら ごま しらたまだんご マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ちくわ あぶらあげ かつおぶし だしこんぶ ムース	にんじん きゅうり キャベツ れんこん えのきたけ しいたけ ごぼう	638	21.1
17	か	びりんめし							
あまくさ宝島デー ～天草牛肉～				シーザーサラダ ビーフシチュー	まるパン あぶら クルトン じゃがいも	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ハム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ コーン しょうが トマト グリンピース にんにく	628	21.2
18	すい	まるパン							
19	もく	むぎごはん		こまつなのピーナッツあえ さといものそばろに	こめ むぎ さとう ごま こんにやく さといも ピーナッツ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ	にんじん えだまめ しいたけ もやし たまねぎ こまつな	639	23.3
20	きん	むぎごはん		ごもくきんぴら いもにじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かつおぶし だしこんぶ さつまあげ	にんじん えだまめ れんこん ねぎ ごぼう	624	22.2
24	か	むぎごはん		きりぼしだいこんのすのもの かぼちゃのふくめに	こめ むぎ さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ たまねぎ えだまめ ごぼう きりぼしだいこん	613	21.9
あまくさ宝島デー ～きくらげ～				やさしいコロッケ フレンチサラダ きくらげのちゅうかスープ	こくとうパン さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう やさしいコロッケ ぶたにく ハム	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	622	20.9
25	すい	こくとうパン							
26	もく	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 てばもと とうふ だしりりこ わかめ みそ あぶらあげ	にんじん きゅうり なす ねぎ しょうが たまねぎ	630	25.8
27	きん	しろごはん		にくやさしいため チンゲンサイスープ いっしょくふりかけ	こめ あぶら じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	にんじん キャベツ たまねぎ きくらげ チンゲンサイ ピーマン しょうが にんにく	650	24.8
30	げつ	ココアパン		オーロラサラダ ペペロンチーノ	ココアパン あぶら スパゲティ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	にんじん きゅうり キャベツ しめじ たまねぎ ほうれんそう ごぼう コーン	705	25.3

※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。

8.9月の天草産の食材



おこ
め



しいた
け



きくら
げ



いりこ



あまくさぎゅうにく