



【8.9月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



ひ	よう	しゅしよく	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	夏野菜の ハヤシライス		もやしとにらの和え物 福神漬	米 麦 砂糖 油 ごま バター	牛乳 豚肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ もやし なす しょうが にら にんにく 福神漬	800	21.7
30	きん	麦ごはん		いわしの梅煮 ごま和え 夏野菜のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 いわしの梅煮 ハム 豆腐 だしりりこ みそ	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ きゅうり オクラ なす もやし	760	27.3
2	げつ	米粉いり にんじんパン		ゴーヤのツナ和え なすのミートスパゲティ	米粉入りにんじんパン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にがうり コーン なす パセリ にんにく	870	31.3
防災給食				ストックサラダ だご汁	救給カレー 小麦粉 里いも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ だしりりこ わかめ	にんじん しいたけ ねぎ ごぼう 切干大根 コーン たくあん	823	19.4
3	もく	救給カレー							
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 砂糖 油 春雨 じゃがいも	牛乳 キャベツメンチカツ ハム ベーコン わかめ	にんじん きゅうり いんげん 玉ねぎ えのきたけ きくらげ ほうれん草	946	32.2
5	もく	麦ごはん		枝豆サラダ みそ風味筑前煮	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく 里いも	牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ みそ	にんじん 枝豆 れんこん もやし ごぼう たけのこ しいたけ	767	27.4
6	きん	ゆかりごはん		ささ身サラダ 八宝菜	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく でん粉	牛乳 豚肉 鶏肉 うずらの卵 かまぼこ わかめ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ しょうが きくらげ ねぎ しいたけ ゆかり	728	26.5
9	げつ	ハニートースト		かぼちゃサラダ ラビオリスープ	食パン 砂糖 バター はちみつ ラビオリ マヨネーズ	牛乳	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	771	23.1
10	か	麦ごはん		パンサンデー 中華風五目煮	米 麦 砂糖 油 ごま 春雨 じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ 大豆 卵	にんじん きゅうり キャベツ たけのこ しいたけ きくらげ 玉ねぎ	784	26.3
11	すい	コッペパン		彩り野菜ソテー 鶏肉のトマト煮 りんごジャム	コッペパン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも りんごジャム	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ コーン いんげん トマト しめじ もやし キャベツ にんにく	746	26.7
あまくさ宝島デー ～いりこ～				魚のマヨネーズ焼き オクラの雑煎和え 五目汁	米 麦 こんにやく じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ホキ 鶏肉 厚揚げ 大豆 だしりりこ ぎつづし	にんじん きゅうり しいたけ ごぼう ねぎ オクラ	775	33.8
12	もく	麦ごはん							
「十五夜」給食				厚揚げのみそ炒め お月見のつべい汁 十五夜ゼリー	米 麦 砂糖 油 こんにやく 白玉団子 里いも 十五夜ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ かつお節 だし昆布	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 大根 ごぼう オクラ	767	26.0
13	きん	麦ごはん							
ふるさとくみさんデー				れんこんサラダ 白玉団子汁 ムース	米 麦 砂糖 油 ごま 白玉団子 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節 だし昆布 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	763	24.7
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 果物(梨)	丸パン 油 クルトン じゃがいも	牛乳 牛肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ コーン しょうが 梨 トマト グリンピース にんにく	801	25.6
18	すい	丸パン							
19	もく	麦ごはん		小松菜のピーナッツ和え 里いものそばろ煮	米 麦 砂糖 ごま こんにやく 里いも ピーナッツ	牛乳 豚肉 さつま揚げ	にんじん 枝豆 しいたけ もやし 玉ねぎ 小松菜	793	28.2
20	きん	麦ごはん		五目きんぴら 芋煮汁	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく 里いも	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ かつお節 だし昆布	にんじん 枝豆 れんこん ねぎ ごぼう 唐辛子	773	26.9
24	か	麦ごはん		切干大根の酢の物 かぼちゃの含め煮	米 麦 砂糖 ごま こんにやく	牛乳 鶏肉 ハム 厚揚げ さつま揚げ	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆 ごぼう 切干大根	759	26.6
あまくさ宝島デー ～きくらげ～				野菜コロッケ フレンチサラダ きくらげの中華スープ	黒糖パン 砂糖 油 春雨	牛乳 野菜コロッケ 豚肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	781	25.5
25	すい	黒糖パン							
26	もく	麦ごはん		手羽元の煮込み きゅうりとわかめの酢の物 なすのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 手羽元 豆腐 油揚げ だしりりこ わかめ みそ	にんじん きゅうり なす ねぎ しょうが 玉ねぎ	740	28.5
27	きん	白ごはん		肉野菜炒め チンゲン菜スープ 一食ふりかけ	米 油 じゃがいも でん粉	牛乳 豚肉 卵	にんじん キャベツ 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜 ピーマン しょうが にんにく	802	30.3
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 油 スパゲティ マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん きゅうり キャベツ しめじ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう コーン とうがらし	877	30.8

※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