

8.9月 学校給食献立予定表（中学校）

2025.8 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 g
				ちやくやほねになる		ねつやからになる		からだのちょうしをとる			
29 金	わかめごはん		きくらげの中華風スープ ひじきシューマイ② ゆかり和え	牛乳 豚肉 ひじき	わかめ 鶏肉	米 でんぷん 小麦粉	麦 さとう	小松菜 もやし キャベツ しそ たまねぎ	にんじん きくらげ きゅうり しいたけ	624	20.8
防災給食メニュー											
1 月	救給カレー（常温） 		すいとん汁 ストックサラダ 一口熊本産トマトゼリー（常温） 	牛乳 ちくわ ツナ 【かつお節・昆布】	鶏肉 海藻	カレーパウダー さといも じゃがいも	すいとん さとう	にんじん ねぎ コーン トマト	ほうれん草 干切大根 きゅうり しめじ	615	15.2
2 火	ごはん		かき玉スープ ちくわのいそべ揚げ おくら和え	牛乳 豆腐 あおさ	鶏肉 卵 ちくわ 【いりこ】	米 じゃがいも	麦 小麦粉	えのきたけ たまねぎ きゅうり オクラ	にんじん にら キャベツ	608	22.9
3 水	ミルクパン		ラビオリのスープ かぼちゃフライ マカロニサラダ	牛乳 ハム	ワインナー	ミルクパン ラビオリ 油	じゃがいも パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん きゅうり パセリ	たまねぎ キャベツ かぼちゃ	645	22.9
4 木	ごはん		マーボーなす 焼ききょうざ② もやしのナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	厚揚げ 牛肉 米みそ 大豆	米 さとう 澱粉 いりごま白	麦 ごま油	にんにく もやし なす にら たまねぎ しいたけ	しょうが 小松菜 にんじん たけのこ グリーンピース	699	25.9
5 金	ごはん		けんちん汁 いわしのおかか煮 彩りサラダ	牛乳 かつお節 いわし	鶏肉 わかめ 【いりこ】	米 さといも こんにゃく	麦 ドレッシング	ねぎ だいこん きゅうり コーン	にんじん しめじ キャベツ	624	23.7
天草宝島デー「きゅうり」											
8 月	ごはん		もずくスープ しのだ煮 和風サラダ	牛乳 もずく 油揚げ	鶏肉 豚肉 ちくわ ベーコン 【かつお節・昆布】	米 油	麦	たまねぎ ねぎ キャベツ しめじ	にんじん えのき きゅうり れんこん ごぼう	610	22.0
9 火	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 彩り野菜の豆腐よせ じゃこサラダ	牛乳 鶏肉 魚すりみ ひじき	厚揚げ ちぎりあげ ちりめん	米 じゃがいも さとう 上白糖	麦 こんにゃく でんぷん 油	かぼちゃ にんじん キャベツ コーン	たまねぎ いんげん きゅうり 枝豆	681	25.1
10 水	食パン		野菜たっぷりちゃんぽん ちゃんぽん麺 かにかまサラダ いちごジャム	牛乳 かまぼこ 大豆	豚肉 かにかま	食パン ちゃんぽん麺 ごま	ごま油 こんにゃく	にんじん もやし きくらげ 枝豆	キャベツ たまねぎ コーン れんこん きゅうり いちご	623	24.4
11 木	ごはん		あおさ汁 ひしかつ こんにゃくかんてんサラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	あおさ かまぼこ 【いりこ】	米 油 こんにゃく	麦 パン粉 ごま	たまねぎ えのきたけ きゅうり	にんじん コーン キャベツ	609	22.8
12 金	ひじきごはん		わかめと油揚げのみそ汁 野菜のたまごやき 細切り昆布和え	牛乳 油揚げ みそ 昆布 【いりこ】	わかめ 豚肉 ひじき 卵	米 さとう	さといも	きゅうり にんじん キャベツ	たまねぎ だいこん	641	21.5
16 火	ごはん		平麺スープ 大豆と豆腐のフライ ほうれん草のごま和え	牛乳 わかめ 魚すり身	豚肉 ちくわ 大豆	米 クイッティオ さとう パン粉	麦 ごま油 ごま	にんじん きくらげ もやし	たまねぎ ほうれん草 キャベツ	622	22.3
17 水	熊本県産トマトパン		コーンミルクスープ 照り焼きパティ ごまネーズサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	ベーコン	トマトパン マカロニ ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも シチュールー ごま	たまねぎ 枝豆 トマト ごぼう	にんじん コーン きゅうり	633	24.4
18 木	ごはん		さつま汁 鶏の野菜巻フライ かわり和え	牛乳 鶏肉	豚肉 みそ 【いりこ】	米 さつまいも さとう こんにゃく	麦 油 パン粉	ねぎ だいこん きゅうり いんげん	にんじん キャベツ ふくじん漬	635	24.9
ふるさとくまさんデー「宇城地区の味」											
19 金	ぶち丸ごはん		スタミナスープ おこのみ焼風平つくねソース れんこんとひじきのサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 かまぼこ ひじき	米 ごま油	ぶちまる君	にんじん にら しいたけ れんこん	たまねぎ えのきたけ きゅうり キャベツ	632	21.8
22 月	ごはん		魚そうめん汁 れんこんとひき肉の照焼き② 千草和え	牛乳 鶏肉 卵	魚そうめん 豆腐 【いりこ】	米 さとう	麦 ごま	にんじん たまねぎ もやし	小松菜 キャベツ れんこん	595	23.7
24 水	カット丸パン		コンソメスープ ハンバーグのケチャップがけ チーズサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	ベーコン 鶏肉	丸パン さとう	じゃがいも 油	にんじん ほうれん草 きゅうり トマト	たまねぎ ぶなしめじ キャベツ	601	24.7
天草宝島デー「天草産ぶり」											
25 木	ごはん		根菜汁 ぶりのフライ しそキクラゲ和え	牛乳 油揚げ	鶏肉 ぶり 【いりこ】	米 さといも パン粉	麦 油 ごま	ねぎ しめじ きゅうり きくらげ	にんじん だいこん キャベツ	618	24.8
天草宝島デー「天草産豚肉」											
26 金	ごはん		ボークカレー オムレツ フルーツ白玉	牛乳 スキムミルク 豆腐	豚肉 卵	米 じゃがいも 白玉餅	麦 カレーパウダー ゼリー	たまねぎ マッシュルーム りんご バイン もも ぶどう	にんじん グリーンピース ほうれん草 みかん	728	22.7
29 月	ごはん		きのこのみそ汁 いわしの生姜煮 じゃこ豆サラダ	牛乳 みそ いわし	豆腐 大豆 ちりめん 【いりこ】	米 ごま	麦	えのきたけ だいこん しめじ きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ しょうが	628	24.6
30 火	ごはん		中華うま煮 れんこんのはさみ揚げ② かいそうサラダ	牛乳 うすら卵 海藻	豚肉 卵 鶏肉	米 さとう でんぷん ごま	麦 ごま油 ドレッシング	にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	しょうが にんじん ほうれん草 もやし れんこん きくらげ きゅうり	638	23.1

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

8. 9月の天草産の食材

きくらげ、しいたけ、いりこ、きゅうり、ぶり、豚肉



給食に新登場♪

熊本県産トマトピューレを使用したゼリーとパンです！