



# 8・9月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
8/29	きん	わかめごはん		だいすとうふのフライ ささみのごまあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす すりみ ちくわ	こめ さとう ごま ばんこ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	きゅうり もやし きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ	633 25.6
1	げつ	★ぼうさいきゅうしょく★ ぎゅうきゅうカレー		ストックサラダ ひらめんスープ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	こめ むぎ オリーブゆ さとう ビーフン ごまあぶら	きりほしだいこん たくあんづけ コーン たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しいたけ みかんかじゅう	600 17.5
2	か	まるパンカット		てりやきチキンパティ ごぼうサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ きんときまめ ひよこまめ	まるパン さとう ごま あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	626 26.5
3	すい	むぎごはん		さんまのかんろに ひじきのもの なつやさいのみそしる	ぎゅうにゅう さんま あげ だいす とうふ ひじき	こめ むぎ ごま こんにやく さとう あぶら	にんじん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ 23.5
4	もく	ミルクパン		あじのこうそうフライ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう あじ ハム とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	642 26.4
5	きん	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき わかめのすのもの かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり にんじん	いりこ 618 28.8
8	げつ	むぎごはん		さかなのさいきょうやき たくあんあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま	たくあんづけ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ だいこん こんにやく	いりこ 563 26.6
9	か	カットコッペパン		ウインナー ひじきサラダ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく えだまめ ひじき とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	677 25.3
10	すい	キムタクごはん		はるまき もやしのナムル きくらげのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ	つぼづけ キムチ きゅうり もやし ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	630 20.9
天草宝島デー「かぼちゃ」				いわしとおにくのハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ	657
11	もく	むぎごはん		ごますあえ かぼちゃそぼろに	いわし ちくわ あつあげ えだまめ		もやし たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにやく	26.4
12	きん	むぎごはん		ソースカツ ごまじゃこサラダ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいす あつあげ みそわかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも パンこ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	いりこ 681 24.0
16	か	くまもとけんさん やさいパン		てりやきチキン かぼちゃサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	やさいパン さとう じゃがいも でんぶん	しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり とうがん もやし たまねぎ きくらげ しいたけ	666 27.7
17	すい	なんかんあげどん (むぎごはん)		とうにゅうみそしる なし	なんかんあげ たまご とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ちくわ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ なし こんにやく	いりこ 633 22.4
18	もく	ミルクパン		なすのミートソースやき ドレッシングあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく チーズ ぶたにく えだまめ	ミルクパン あぶら さとう こむぎこ	なす にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン	639 23.7
19	きん	★宇城の味★ なめし ふるさとくまさんデー		きびなごサクサクあげ② れんこんサラダ しらたまだんごしる	ぎゅうにゅう ちくわ あげ きびなご とりにく	こめ むぎ あぶら ごま さとう しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	だいこんばれんこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	いりこ 697 23.4
22	げつ	むぎごはん		さばみそに やさいのあますあえ つくねじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ しいたけ	いりこ 667 24.2
天草宝島デー「なす」				シュウマイ①	ぎゅうにく ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	こまつな もやし にんじん なす コーン たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ	686 25.6
天草宝島デー「ぶり」				ぶりフライ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ あぶら パンこ じゃがいも さとう	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ ごぼう	735 30.4
25	もく	むぎごはん		ゆかりあえ おやこに	ぶり たまご ちくわ えだまめ			いりこ
26	きん	カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ くきわかめ かえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり	709 25.7
29	げつ	むぎごはん		キャベツいりつくね こんぶあえ いりとうふ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく こんぶ	こめ むぎ さとう はるさめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース	628 26.8
30	か	ミルクパン		ごもくうどん だいすとツナのあえもの ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ だいす	ミルクパン うどんめん さとう あぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	いりこ 613 26.0

※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。