



【8. 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: 宋倉 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
29	金	むぎごはん		ガバオライス めだまやきふうオムレツ やさいスープ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ゼラチン とりこ	たまねぎ にんじん ビーマン にんにく しょうが かぼちゃ オクラ キャベツ	652	25.8
		防災給食		ストックサラダ だごじる バナナ	こめ むぎ さとう こむぎこしらたまこ	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ ツナ あげ わかめ	しそ だいこん ねぎ たくあん コーン パナナ キャベツ かぼちゃ にんじん しいたけ	616	22.3
1	月	ゆかりごはん		なつやさいのあげびたし ひやしちゅうか	ミルクパン さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう ハム きんしたまご とりこ	かぼちゃ なす ビーマン オクラ だいこん きゅうり きくらげ にんじん もやし	624	24.9
3	水	むぎごはん		てばもとのさっぱり ごまあえ かぼちゃのみそしる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とりこ とうふ あげ だしりこ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ	649	28.2
4	木	まるパン		いろどりソテー マカロニクリームシチュー ぶどう	まるパン さとう バター マカロニ じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ キャベツ しめじ ぶどう	612	22.6
		天草宝島デー ～ブリ～		ブリフライ おおぼとじやこのあえもの ごもくじる	こめ むぎ あぶら さとう こんにやく パンこ こむぎこ	ぎゅうにゅう ブリ ちりめん とりこ とうふ ちくわ だいず かつおぶし こんぶ	しそ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	644	29.0
5	金	むぎごはん		てづくりチーズハンバーグ ブロッコリーサラダ コンソメスープ	こめ むぎ パンこ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー オクラ コーン	680	24.8
8	月	むぎごはん		チョップドサラダ ラビオリスープ	パンきじ さとう さつまいも くり ごま じゃがいも ラビオリ	ぎゅうにゅう たまご チーズ	きゅうり にんじん えだまめ コーン かぼちゃ たまねぎ キャベツ しめじ こまつな	665	21.4
		重陽の節句給食		はるさめのちゅうかあえ マーボーなす	こめ むぎ はるさめ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハム あつあげ ぶたにく	きくらげ きゅうり もやし なす にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく しいたけ	649	21.5
10	水	むぎごはん		さかなのパンこやき フライドポテト ほうれんそうのポタージュスープ	ココアパン さとう パンこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう サワラ チーズ ベーコン あおのり	たまねぎ しめじ ほうれんそう にんじん	654	27.6
12	金	むぎごはん		サラダちくわ しおこんぶあえ とりじる	こめ むぎ でんぶらこ じゃがいも さとう ごま あぶら こんにやく	ぎゅうにゅう ちくわ とりこ とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ビーマン もやし ごぼう	681	25.2
15	月	敬 老 の 日							
16	火	こくとうパン		アーモンドサラダ なすのスパゲッティミートソース	こくとうパン さとう あぶら アーモンド スパゲッティ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく だいず チーズ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ なす にんにく しょうが	660	26.3
		天草宝島デー ～かぼちゃ～		オクラとちくわのうめあえ きびなごからあげ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりこ ちくわ ひじき きびなご ぶたにく さつまあげ あつあげ かつおぶし こんぶ	にんじん しいたけ いんげん オクラ きゅうり もやし きくらげ 梅 たまねぎ かぼちゃ	654	26.7
17	水	ひじきごはん		れんこんサラダ にくうどん すいか	パインパン さとう うどんめん あぶら	ぎゅうにゅう ハム チーズ ぶたにく こんぶ かつおぶし	こまつな きゅうり れんこん コーン ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう すいか	627	25.2
18	木	パインパン		ゴロゴロやさいのくろずあん わかめスープ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりこ とうふ わかめ	ズッキーニ パプリカ にんじん さつまいも れんこん ヤングコーン たまねぎ ねぎ しいたけ	650	21.5
22	月	むぎごはん		セルフカツに たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら さとう パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ あげ だしりこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ	662	30.2
23	火	秋 分 の 日							
24	水	むぎごはん		もちこしあげ オクラサラダ やさいたっぷりビーフンじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ビーフン	ぎゅうにゅう すりみ ぶたにく	コーン たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり オクラ もやし きくらげ	679	23.6
25	木	コッペパン		ウインナー そえやさい ジェノベーゼスパゲティ	コッペパン さとう あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ウインナー ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	720	28.8
		リクエスト給食		わかめサラダ なつやさいカレー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ なす にんにく	656	19.0
26	金	むぎごはん		ごしきあえ みぞれに レモンゼリー	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく じゃがいも アガーこ	ぎゅうにゅう たまご あつあげ とりこ さつまあげ こんぶ	もやし きゅうり にんじん いんげん かぼちゃ だいこん レモン	641	22.7
29	月	むぎごはん		ビーンズサラダ にくだんごスープ	しよくパン さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン ハム チーズ ソフトビーンズ ひよこめめ つくね	たまねぎ ビーマン コーン にんにく きゅうり にんじん しめじ こまつな かぼちゃ キャベツ	643	26.1

※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



ぶどうは、
栖本農家の吉田賢二さんの
です。