



【8. 9月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (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	麦ごはん		ガバオライス 目玉焼き風オムレツ 野菜スープ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 卵 セラチン 鶏肉	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	800.0	30.9
防災給食									
1	月	ゆかりごはん		ストックサラダ だご汁 バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉 白玉粉	牛乳 鶏肉 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	791.0	26.9
2	火	ミルクパン		夏野菜の揚げびたし 冷やし中華	ミルクパン 砂糖 油 ちゃんぽん麺	牛乳 ハム 錦糸卵 鶏肉	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	814.0	31.8
3	水	麦ごはん		手羽元のさっぱり煮 ごま和え かぼちゃのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 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	806.0	34.7
4	木	丸パン		彩りソテー マカロニクリームシチュー ぶどう	丸パン 砂糖 バター マカロニ じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 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	811.0	27.8
5	金	天草宝島デー ～ブリ～		ブリフライ おそばとじゃこの和え物 五目汁	米 麦 油 砂糖 こんにやく パン粉 小麦粉	牛乳 ブリ ちりめん 鶏肉 豆腐 ちくわ 大豆 かつお節 昆布	しそ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ	796.0	35.6
8	月	リクエスト給食		手作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	米 麦 パン粉 でんぷん じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 卵 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	851.0	30.4
8	月	重陽の節句給食		チョップドサラダ ラビオリスープ	パン生地 砂糖 さつまいも 栗 ごま じゃがいも ラビオリ	牛乳 卵 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	753.0	23.9
9	火	手作りさつま栗パン 天草宝島デー ～なす～		春雨の中華和え 麻婆なす	米 麦 はるさめ 砂糖 油 でんぷん	牛乳 ハム 厚揚げ 豚肉	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	802.0	26.2
10	水	麦ごはん		魚のパン粉焼き フライドポテト ほうれん草のポタージュスープ	ココアパン 砂糖 パン粉 油 じゃがいも	牛乳 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	841.0	34.7
11	木	ココアパン		サラダちくわ 塩こんぶ和え 鶏汁	米 麦 たぶら粉 じゃがいも 砂糖 ごま 油 こんにやく	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ビーマン もやし ごぼう	859.0	29.9
15	月	敬老の日							
16	火	黒糖パン		アーモンドサラダ なすのスパゲッティミートソース	黒糖パン 砂糖 油 アーモンド スパゲッティ	牛乳 ハム 豚肉 大豆 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	860.0	32.9
17	水	天草宝島デー ～かぼちゃ～		オクラとちくわの梅和え きびなご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮	米 麦 砂糖 油 こんにやく でんぷん	牛乳 鶏肉 ちくわ ひじき いんげん 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお節 昆布	にんじん しいたけ きくらげ オクラ きゅうり もやし きくらげ 梅 たまねぎ かぼちゃ	817.0	33.3
18	木	ふるさとくまさんデー		れんこんサラダ 肉うどん すいか	パインパン 砂糖 うどん 麺 油	牛乳 ハム チーズ 豚肉 昆布 かつお節	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	795.0	31.7
19	金	麦ごはん		ゴロゴロ野菜の黒酢あん わかめスープ	米 麦 でんぷん 小麦粉 油 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 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	805.0	25.8
22	月	麦ごはん		セルフカツ煮 たまねぎのみそ汁	米 麦 油 砂糖 パン粉 でんぷん	牛乳 豚肉 卵 豆腐 あげ だしりこ	たまねぎ にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ	840.0	34.3
23	火	秋分の日							
24	水	麦ごはん		もろこし揚げ オクラサラダ 野菜たっぷりビーフン汁	米 麦 でんぷん 油 ビーフン	牛乳 すりみ 豚肉	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	846.0	28.6
25	木	コッペパン		ウインナー そえ野菜 ジェノベーゼスパゲティ	コッペパン 砂糖 油 スパゲッティ	牛乳 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	925.0	36.2
26	金	リクエスト給食		わかめサラダ 夏野菜カレー	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 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	816.0	22.7
29	月	麦ごはん		五色和え みぞれ煮 レモンゼリー	米 麦 砂糖 油 こんにやく じゃがいも アガー粉	牛乳 卵 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ 昆布	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	797.0	27.4
30	火	ピザトースト		ピーンズサラダ 肉団子スープ	食パン 砂糖 じゃがいも 油	牛乳 ベーコン ハム チーズ ソフトピーンズ ひよこ豆 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	821.0	32.4

※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。