



# 【8. 9月】学校給食献立予定表 倉岳中

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<br>主にエネルギーになる                     | 赤<br>主に体の組織をつくる                               | 緑<br>主に体の調子を整える                                       | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
| 29               | 金 | 麦ごはん                        |    | ガバオライス<br>目玉焼き風オムレツ<br>野菜スープ         | 米 麦 油<br>砂糖 じゃがいも                   | 牛乳 豚肉 大豆<br>卵 ゼラチン 鶏肉                         | たまねぎ にんじん ビーマン<br>にんにくしょうが かぼちゃ<br>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<br>だご汁<br>バナナ                | 米 麦 砂糖<br>小麦粉 白玉粉                   | 牛乳 鶏肉 ちくわ<br>ツナ あげ<br>わかめ                     | しそ だいこん ねぎ<br>たくあん コーン パナナ<br>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<br>冷やし中華                   | ミルクパン 砂糖<br>油 ちゃんぽん麺                | 牛乳 ハム<br>錦糸卵 鶏肉                               | かぼちゃ なす ビーマン オクラ<br>だいこん きゅうり<br>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<br>ごま和え<br>かぼちゃのみそ汁        | 米 麦 砂糖<br>ごま                        | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>あげ だしりこ                           | しょうが きゅうり にんじん<br>キャベツ たまねぎ かぼちゃ<br>しいたけ ねぎ           | 806.0           | 34.7         |
| 4                | 木 | 丸パン                         |    | 彩りソテー<br>マカロニクリームシチュー<br>ぶどう         | 丸パン 砂糖 バター<br>マカロニ じゃがいも<br>小麦粉     | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン                                 | ほうれんそう にんじん<br>コーン たまねぎ キャベツ<br>しめじ ぶどう               | 811.0           | 27.8         |
| 天草宝島デー<br>～ブリ～   |   |                             |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 5                | 金 | 麦ごはん                        |    | ブリフライ<br>おおぼとじやこの和え物<br>五目汁          | 米 麦 油 砂糖<br>こんにやく                   | 牛乳 ブリ<br>ちりめん 鶏肉 豆腐 ちくわ<br>大豆 かつお節 昆布         | しそ きゅうり キャベツ ごぼう<br>にんじん ねぎ しいたけ                      | 796.0           | 35.6         |
| リクエスト給食          |   |                             |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 8                | 月 | 麦ごはん                        |    | 手作りチーズハンバーグ<br>ブロッコリーサラダ<br>コンソメスープ  | 米 麦 パン粉<br>でんぶん じゃがいも               | 牛乳 豚肉 大豆 卵<br>チーズ ハム<br>ベーコン                  | たまねぎ にんじん きゅうり<br>ブロッコリー オクラ<br>コーン                   | 851.0           | 30.4         |
| 重陽の節句給食          |   |                             |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 9                | 火 | 手作りさつま栗パン<br>天草宝島デー<br>～なす～ |    | チョップドサラダ<br>ラビオリスープ                  | パン生地 砂糖<br>さつまいも 栗 ごま<br>じゃがいも ラビオリ | 牛乳<br>卵 チーズ                                   | きゅうり にんじん えだまめ<br>コーン かぼちゃ たまねぎ<br>キャベツ しめじ こまつな      | 753.0           | 23.9         |
| 10               | 水 | 麦ごはん                        |    | 春雨の中華和え<br>麻婆なす                      | 米 麦 はるさめ<br>砂糖 油 でんぶん               | 牛乳 ハム 厚揚げ<br>豚肉                               | きくらげ きゅうり もやし なす<br>にんじん たまねぎ ビーマン<br>しょうが にんにく しいたけ  | 802.0           | 26.2         |
| 11               | 木 | ココアパン                       |    | 魚のパン粉焼き<br>フライドポテト<br>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<br>じゃがいも             | 牛乳<br>サワラ チーズ ベーコン<br>あおのり                    | たまねぎ しめじ<br>ほうれんそう にんじん                               | 841.0           | 34.7         |
| 12               | 金 | 麦ごはん                        |    | サラダちくわ<br>塩こんぶ和え<br>鶏汁               | 米 麦 たぶら粉<br>じゃがいも<br>砂糖 ごま 油 こんにやく  | 牛乳 ちくわ 鶏肉<br>豆腐<br>昆布 かつお節                    | たまねぎ にんじん コーン ねぎ<br>ビーマン もやし<br>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<br>なすのスパゲッティミートソース          | 黒糖パン 砂糖 油<br>アーモンド<br>スパゲッティ        | 牛乳 ハム<br>豚肉 大豆 チーズ                            | きゅうり にんじん キャベツ<br>たまねぎ なす<br>にんにく しょうが                | 860.0           | 32.9         |
| 天草宝島デー<br>～かぼちゃ～ |   |                             |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 17               | 水 | ひじきごはん                      |    | オクラとちくわの梅和え<br>きびなご唐揚げ<br>かぼちゃのそぼろ煮  | 米 麦 砂糖 油<br>こんにやく でんぶん              | 牛乳 鶏肉 ちくわ ひじき<br>いんげん 豚肉 さつま揚げ<br>厚揚げ かつお節 昆布 | にんじん しいたけ<br>きくらげ オクラ きゅうり もやし<br>きくらげ 梅 たまねぎ かぼちゃ    | 817.0           | 33.3         |
| ふるさとくまさんデー       |   |                             |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 18               | 木 | バインパン                       |    | れんこんサラダ<br>肉うどん<br>すいか               | バインパン 砂糖 うどん 麺<br>油                 | 牛乳 ハム<br>チーズ 豚肉<br>昆布 かつお節                    | こまつな<br>きゅうり れんこん コーン ねぎ<br>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<br>わかめスープ                | 米 麦 でんぶん<br>小麦粉 油 ごま                | 牛乳 鶏肉 豆腐<br>わかめ                               | ズッキーニ パプリカ にんじん<br>さつまいも れんこん ヤングコーン<br>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<br>たまねぎのみそ汁                   | 米 麦 油 砂糖<br>パン粉 でんぶん                | 牛乳 豚肉 卵 豆腐<br>あげ だしりこ                         | たまねぎ にんじん かぼちゃ<br>しいたけ ねぎ                             | 840.0           | 34.3         |
| 23               | 火 | 秋 分 の 日                     |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 24               | 水 | 麦ごはん                        |    | もちこし揚げ<br>オクラサラダ<br>野菜たっぷりビーフン汁      | 米 麦 でんぶん<br>油 ビーフン                  | 牛乳 すりみ<br>豚肉                                  | コーン たまねぎ キャベツ<br>にんじん きゅうり オクラ<br>もやし きくらげ            | 846.0           | 28.6         |
| 25               | 木 | コッペパン                       |    | ウインナー<br>そえ野菜<br>ジェノベーゼスパゲティ         | コッペパン 砂糖 油<br>スパゲッティ                | 牛乳<br>ウインナー ベーコン<br>チーズ                       | キャベツ きゅうり にんじん<br>たまねぎ しめじ                            | 925.0           | 36.2         |
| リクエスト給食          |   |                             |    |                                      |                                     |                                               |                                                       |                 |              |
| 26               | 金 | 麦ごはん                        |    | わかめサラダ<br>夏野菜カレー                     | 米 麦 油<br>じゃがいも                      | 牛乳 ハム 豚肉<br>わかめ                               | キャベツ にんじん きゅうり<br>コーン たまねぎ<br>かぼちゃ なす にんにく            | 816.0           | 22.7         |
| 29               | 月 | 麦ごはん                        |    | 五色和え<br>みぞれ煮<br>レモンゼリー               | 米 麦 砂糖 油<br>こんにやく じゃがいも<br>アガー粉     | 牛乳 卵 厚揚げ<br>鶏肉 さつま揚げ<br>昆布                    | もやし きゅうり<br>にんじん いんげん かぼちゃ<br>だいこん レモン                | 797.0           | 27.4         |
| 30               | 火 | ピザトースト                      |    | ビーンズサラダ<br>肉団子スープ                    | 食パン 砂糖 じゃがいも<br>油                   | 牛乳 ベーコン ハム<br>チーズ ソフトビーンズ<br>ひよこ豆 つくね         | たまねぎ ビーマン コーン にんにく<br>きゅうり にんじん しめじ<br>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



おこめ



しいたけ



きゅうり



かぼちゃ



なす



おくら



いりこ



ブリ



サワラ



ぶどう

ぶどうは、  
栖本農家の吉田賢二さんの  
です。