

8・9月 いっしょしょうがっこう こんだてひょう

五和学校給食センター

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 たんぱくしつ
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
29	きん	むぎごはん		なすのみそ汁 いわしのかんろ煮 野菜のマヨ和え	牛乳 油揚げ いわし 鶏肉 (にぼし)	米 麦 ノンエッグマヨネーズ	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 コーン	619 24.7
1	げつ	きゅうきゅう 救給カレー		すいとん団子汁 ストックサラダ バナナ	牛乳 鶏肉 わかめ (にぼし)	じゃがいも ごま 小麦粉 砂糖	大根 ねぎ しいたけ 人参 コーン じゃがいも たまねぎ しめじ バナナ	621 19.7
2	か	むぎごはん		魚そうめん汁 かき揚げ だしがらふりかけ	牛乳 魚そうめん 豆腐 油揚げ ちくわ かつお節 こんぶ	米 麦 砂糖 油 でんぷん 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 たまねぎ オクラ しいたけ ねぎ ごぼう	642 21.3
3	すい	ミルクパン		冷やし中華 フルーツ白玉	牛乳 きんし卵 チキンハム	ミルクパン チャンポン麺 ごま油 白玉団子 砂糖	人参 きゅうり キャベツ カクテルゼリー 桃 みかん バナナ	642 22.5
4	もく	天草宝島デー むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 おぐらの梅かつお和え ゴーヤの揚げ煮	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ かつお節 大豆	米 麦 砂糖 ごま でんぷん	こんにゃく たまねぎ かぼちゃ いんげん きゅうり オクラ もやし ゴーヤ	663 23.1
5	きん	むぎごはん		オクラのみそ汁 生姜焼き	牛乳 厚揚げ 豚肉 (にぼし)	米 麦 砂糖 ごま	オクラ たまねぎ えのきたけ 人参 ピーマン	635 26.4
8	げつ	にんじんパン		チキンピーンズ 冷しゃぶサラダ ももゼリー	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	人参パン じゃがいも 油 砂糖 黒砂糖 ごま油	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり キャベツ もやし にんにく もも	647 26.4
9	か	むぎごはん		かき玉汁 なすバーグ かわりあえ	牛乳 豆腐 牛乳 卵 豚肉 こうや豆腐 (にぼし)	米 麦 でんぷん パン粉 砂糖 ごま	人参 たまねぎ にら えのきたけ なす きゅうり しいたけ 大根 れんこん	611 24.5
10	すい	ココアパン		ナポリタンスパゲティ じゃこじゃがサラダ	牛乳 ウィンナー ちりめんじゃこ	ココアパン 砂糖 じゃがいも スパゲティ麺	たまねぎ しめじ ピーマン コーン きゅうり トマト 人参	616 22.4
11	もく	天草宝島デー むぎごはん		もずくスープ シューマイ マーボーなす	牛乳 豆腐 ちくわ 鶏肉 大豆 豚肉 (かつお節・昆布)	米 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん ごま油	たまねぎ 人参 キャベツ もずく ねぎ なす にら にんにく しょうが	687 29.5
12	きん	むぎごはん		五目汁 魚のマヨネーズ焼き しそこんぶ和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ ホキ こんぶ (にぼし)	米 麦 ごま 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	こんにゃく ごぼう ねぎ 人参 たまねぎ しいたけ きゅうり	603 25.9
15	月	敬老の日						
16	か	むぎごはん		ハヤシルウ トマトオムレツ フレンチサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ツナ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 トマト しめじ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	712 24.1
17	すい	黒糖パン		タイピーエン 魚のあまずあん	牛乳 かまぼこ 豚肉 うずら卵 たら	黒糖パン 春雨 油 砂糖 でんぷん	人参 キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ たけのこ しいたけ ピーマン	684 27.0
18	もく	むぎごはん		中華スープ チキンカツ もやしのナムル	牛乳 かまぼこ 鶏肉 あおのり	米 麦 ごま油 パン粉 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ごま	きくらげ 人参 たまねぎ チンゲンサイ ねぎ もやし きゅうり	630 22.7
19	きん	ふるさとくまさんデー:宇城 ぶりん飯		白玉団子汁 れんこん梅マヨサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ ちくわ 鶏肉 (にぼし)	米 麦 砂糖 油 白玉団子 ノンエッグマヨネーズ	人参 ごぼう 大根 いんげん しいたけ ねぎ たまねぎ れんこん	612 20.6
22	げつ	天草宝島デー コッペパン		野菜スープ ブリフライ ポテトサラダ	牛乳 ぶり 鶏肉 ヨーグルト	コッペパン マカロニ パン粉 小麦粉 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ きゅうり	636 24.2
23	火	秋分の日						
24	すい	チーズパン		いためビーフン 洋風卵焼き 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵 チーズ 鶏肉	チーズパン ビーフン 油	たまねぎ 人参 キャベツ もやし ピーマン きくらげ パセリ 枝豆	669 29.8
25	もく	むぎごはん		キムチスープ はるまき 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉	米 麦 ごま油 油 砂糖 春雨 小麦粉 でんぷん	人参 たまねぎ ねぎ もやし キャベツ 白菜 きゅうり	643 20.5
26	きん	むぎごはん		チキンカレー あじナゲット かいそうサラダ	牛乳 大豆 鶏肉 あじ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぷん	かぼちゃ たまねぎ 枝豆 人参 コーン りんご もやし	701 23.5
29	げつ	食パン		春雨スープ 手作りメンチカツ コールスローサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 大豆 だいふく豆 きんととき豆	食パン はるさめ ごま油 パン粉 ノンエッグマヨネーズ 油 小麦粉	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ コーン	631 26.6
30	か	むぎごはん		じゃがいものいそ煮 ししゃもフライ 切り干し大根の酢の物	牛乳 ひじき さつま揚げ 鶏肉 ししゃも 厚揚げ	米 麦 油 砂糖 小麦粉 じゃがいも パン粉 ごま ごま油	こんにゃく いんげん きゅうり 人参 大根	623 23.8

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。