

8・9月 五和中学校 献立表

五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
29	金	むぎごはん		なすのみそ汁 いわしの甘露煮 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 キャベツ きゅうり 人参 コーン ねぎ	758 29.4
1	月	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 パナナ	710 23.2
2	火	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 でんぶん 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	791 25.5
3	水	ミルクパン		冷やし中華 フルーツ白玉	牛乳 錦糸卵 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 パナナ	819 27.7
4	木	天草宝島デー むぎごはん		かぼちゃのそぼろ煮 おくらのおかつお和え 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 でんぶん	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	819 27.8
5	金	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	783 32.3
8	月	にんじんパン		チキンビーンズ 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	840 33.3
9	火	むぎごはん		かき玉汁 なすバグ かわりあえ	牛乳 豆腐 牛乳 卵 豚肉 こうや豆腐 (にぼし)	米 麦 でんぶん 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	751 30.1
10	水	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	780 27.9
11	木	天草宝島デー むぎごはん		もずくスープ シューマイ② 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 でんぶん 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	873 37.5
12	金	むぎごはん		五目汁 魚のマヨネーズ焼き しそ昆布和え	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	736 31.6
15	月	敬老の日						
16	火	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	899 29.6
17	水	黒糖パン		タイピーエン 魚の甘酢あん	牛乳 かまぼこ 豚肉 うずら卵 たら	黒糖パン 春雨 油 砂糖 でんぶん	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	874 34.0
18	木	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	773 27.6
19	金	ふるさとくまさんデー:手拭 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	750 24.6
22	月	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	761 27.9
23	火	秋分の日						
24	水	チーズパン		炒めビーフン 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	872 38.7
25	木	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 でんぶん	人参 たまねぎ ねぎ もやし キャベツ 白菜 きゅうり	813 25.0
26	金	むぎごはん		チキンカレー あじナゲット② 海藻サラダ	牛乳 大豆 鶏肉 あじ わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぶん	かぼちゃ たまねぎ 枝豆 人参 コーン りんご もやし	914 30.1
29	月	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 大福豆 金時豆	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	793 33.0
30	火	むぎごはん		じゃがいもの磯煮 ししゃもフライ② 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	809 31.2

※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。