



R7.

8.9月 学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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	
8/29	金	ハヤシライス		トマトサラダ 枝豆と豆腐のミンチカツ	牛乳 とり肉 とうふ	米 麦 油 さとう パン粉 でんぷん 米粉 じゃがいも	たまねぎ えだまめ にんじん しめじ グリンピース ホールコーン にんにく トマト きゅうり	827 25.2
★☆防災の日★☆								
1	月	救給カレー		切り干し大根とひじきの炒め煮 フルーツカクテル だご汁	牛乳 とり肉 ちくわ 油あげ ひじき	米 じゃがいも 小麦粉 ごま油 さとう ごま 油 さといも	切干大根 にんじん ごぼう コーン トマト しいたけ ねぎ 黄もも さくらんぼ たまねぎ 洋なし バイナップル ぶどう こんにゃく しめじ	706 20.6
2	火	ミルクパン		コールスローサラダ タンドリーチキン カニ風味入り中華スープ	牛乳 ぶた肉 カニ風味かまぼこ とり肉 とりささみ ヨーグルト ひよこ豆 レッドキドニー	ミルクパン さとう ごま油 マヨネーズ	キャベツ にんじん しいたけ ホールコーン きくらげ 青えんどう豆 こまつな たまねぎ ねぎ	809 37.6
天草宝島デー								
3	水	麦ごはん		麻婆なす ピーマンの和え物 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ツナ とうふ 油あげ ぶたミンチ わかめ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 ごま油 でんぷん 油 さとう ごま	なす キャベツ ピーマン もやし たまねぎ にんじん しいたけ にんにく しょうが	802 29.3
4	木	丸パンカット		照り焼きパティ ごぼうサラダ コーンポタージュ	牛乳 ツナ とり肉 スキムミルク	丸パン ごま さとう じゃがいも パン粉 マヨネーズ	ごぼう にんじん パセリ きゅうり たまねぎ しょうが ホールコーン クリームコーン	824 32.5
5	金	麦ごはん		ゴーヤの揚げ煮 切り干し大根の酢の物 麻婆豆腐	牛乳 とうふ とりささみ ぶたミンチ 赤みそ 麦みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぷん	にがうり 切干大根 ねぎ きゅうり にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ にんにく しょうが	830 28.4
8	月	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き 梅和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 とうふ 油あげ ホキ たこ かつお節 わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 小麦粉 長いも マヨネーズ	たまねぎ オクラ きゅうり しそ かぼちゃ しいたけ ねぎ 梅 パセリ	794 35.5
9	火	食パン		ハンバーグ ごまポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご ツナ とり肉	食パン さとう じゃがいも ごま マカロニ パン粉 マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん パセリ	835 36.5
天草宝島デー								
10	水	麦ごはん		ブリフライ こんにゃくおかか和え けんちん汁	牛乳 てんぷら ブリ かつお節 とり肉 あつあげ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さといも パン粉 小麦粉	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ いんげん だいこん こんにゃく	833 32.3
11	木	ココアパン		チキンカツ にんじんサラダ ペンネとなすのトマトソース	牛乳 とり肉 チーズ ツナ ぶたミンチ 牛ミンチ	ココアパン パン粉 油 さとう 小麦粉 ペンネ バター	にんじん しめじ なす ホールコーン たまねぎ キャベツ パセリ にんにく	832 37.9
12	金	冬瓜カレー		和風コロッケ 海藻サラダ	牛乳 とり肉 だいた スキムミルク 牛肉	米 麦 油 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 青じそドレッシング	わかめ 茎わかめ 赤かえでのり きゅうり にんじん 糸かんとん にんにく キャベツ たまねぎ とうがん りんご	827 23.9
15	月	敬老の日 ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬						
16	火	トマトパン		鶏のスタミナ焼き さといものぼつてりサラダ 豚肉と春雨のピリ辛卵スープ	牛乳 ベーコン とり肉 ぶたミンチ たまご	熊本県産トマトパン さとう さといも 油 はるさめ でんぷん ごま マヨネーズ	たまねぎ えだまめ えのきたけ トマト にんにく パセリ にら	838 36.9
17	水	麦ごはん		千草焼き ちゃんぽん風野菜炒め わかめスープ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とうふ たまご とり肉 チーズ わかめ	米 麦 油 さとう ごま	きくらげ キャベツ たまねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん しいたけ	820 33.5
18	木	ミルクパン		いりこナッツ スパサラダ スタミナスープ	牛乳 いりこ たいず ハム ぶた肉 わかめ	ミルクパン カシューナッツ 油 スパゲティごま油 さとう マヨネーズ	きゅうり ホールコーン にんじん にら しいたけ たまねぎ にんにく	832 33.5
食育の日								
19	金	麦ごはん		さんまのおかか煮 れんこんチップサラダ 五目汁	牛乳 とり肉 さんま かつお節 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう 米粉 でんぷん じゃがいも	れんこん こまつな ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	809 32.8
22	月	麦ごはん		いわしのアングレース ツナマヨ和え 夏野菜のみそ汁	牛乳 いわし ツナ あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう パン粉 でんぷん マヨネーズ	しょうが にんじん キャベツ とうがん なす たまねぎ オクラ しいたけ	794 32.4
23	火	秋 分 の 日 ㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬						
24	水	麦ごはん		豚肉と木耳の卵炒め ほうれん草のサラダ もずくスープ	牛乳 ぶた肉 とりささみ 豆腐 ちくわ たまご もずく とり肉 (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま マヨネーズ	きくらげ ねぎ たまねぎ ほうれん草 にんじん ホールコーン しょうが	832 37.6
25	木	食パン 黒豆きなこクリーム		切り干し大根のサラダ しゅうまい タイピーエン	牛乳 ツナ かまぼこ ぶたミンチ うずらのたまご ぶた肉	食パン ごま さとう 油 でんぷん ごま油 はるさめ 黒豆きなこクリーム	切干大根 きゅうり 白菜 しょうが にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ きくらげ しいたけ ねぎ	867 35.9
天草宝島デー								
26	金	麦ごはん		さんまの甘露煮 もやしの和え物 かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 ハム とりミンチ てんぷら あつあげ さんま	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	もやし きゅうり ホールコーン たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく	816 29.3
29	月	麦ごはん		ユーリンチー ごま大根 厚揚げの中華煮	牛乳 あつあげ とり肉 かまぼこ ぶた肉	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ねぎ きゅうり たくあん にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん しょうが	823 33.1
30	火	コッペパン		チキンのトマトソース焼き フレンチサラダ ナポリタン	牛乳 チーズ とり肉 ツナ ぶた肉	コッペパン さとう 油 スパゲティ オリーブ油	きゅうり にんじん トマト キャベツ ホールコーン にんにく たまねぎ しめじ ピーマン	873 38.5

天草宝島デー

今月はコレ！

◆なす
◆ブリ
◆かぼちゃ

食育クイズのこたえ

B) 骨を強くする

食育クイズ

Q.きのこは秋が旬の食材のひとつです。
きのこに多く含まれる栄養素には、び
つくりするようなたんぱく質があります。
それは何でしょう？

A) まつ毛を伸ばす

B) 骨を強くする

C) 足を早くする

ふるさとくまさんデー

食育の日

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。9月は、宇城地方の味です。

◆れんこんチップサラダ・・・宇城市は、れんこんの栽培が盛んです。4月に種れんこんの植え付けを行い、5月中旬頃になると水の表面に丸い新芽を伸ばします。6月頃までは、草や虫かられんこんを守るために草取りなどの管理作業をされます。9月から3月までが出荷時期になります。シャキシャキとした歯ごたえが魅力のれんこんには、ビタミンCや食物せんいが豊富で、風邪予防や便通をよくしてくれます。