



[8. 9月] 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく レシオ
29	きん	むぎごはん		もちあがり オクラのあえもの やさしいたっぷりピーマンじる	こめ むぎ でんぶん あぶら ごま さとう ピーマン	ぎゅうにゆう すりみ ぶたにく	コーン たまねぎ キャベツ オクラ にんじん もやし きくらげ	686	24.2
防災給食					こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ しらたまこ	ぎゅうにゆう とりにく あげ ツナ ちくわ わかめ だしりこ	しそ だいこん ねぎ たくあん コーン キャベツ かぼちゃ にんじん しいたけ	580	21.6
1	げつ	ゆかりごはん		てばもとのさっぱり ごまあえ かぼちゃのみそじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゆう とりにく あげ とうふ 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	649	28.2
3	すい	コッペパン		ウインナー そえサラダ おおばのペペロンチーノ	コッペパン さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゆう ウインナー パーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しそ エリンギ しめじ にんにく	690	27.8
4	もく	むぎごはん		さばみそに ドレッシングあえ ぶたじる	こめ むぎ こんにやく さとも あぶら	ぎゅうにゆう さば ハム ぶたにく とうふ かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん オクラ かぼちゃ ごぼう ねぎ しいたけ しょうが	648	26.6
5	きん	むぎごはん		てづく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	こめ むぎ パンこ でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム だいず パーコン チーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー オクラ コーン	686	24.6
重陽の節句給食					チョップドサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゆう とりにく 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	665	22.9
8	げつ	てづくりまつまくりパン		セルフカツに きのこじる	こめ むぎ あぶら パンこ さとう でんぶん	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご とうふ わかめ かまぼこ かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えのきたけ	659	29.3
10	すい	まるパン		さかなのパンこやき やきじゃがいも ほうれんそうのポタージュスープ	まるパン さとう あぶら パンこ じゃがいも	ぎゅうにゆう さわか チーズ パーコン	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん	654	27.7
天草宝島デー ～なす～					こめ むぎ さとう はるさめ あぶら でんぶん	ぎゅうにゆう ハム あつあげ ぶたにく	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	651	21.5
11	もく	むぎごはん		はるさめのちゅうかあえ マーボーなす	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく でんぶん	ぎゅうにゆう ちくわ あつあげ きびなご ぶたにく さつまあげ かつおぶし こんぶ	オクラ きゅうり もやし にんじん きくらげ たまねぎ かぼちゃ いんげん うめ	657	25.4
天草宝島デー ～かぼちゃ～					けいろうのひ				
15	げつ								
16	か	むぎごはん		サラダちくわ じゃがいも しおこんぶあえ とりじる	こめ むぎ あぶら じゃがいも こむぎ さとう ごま こんにやく	ぎゅうにゆう ちくわ とうふ とりにく こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ビーマン もやし ごぼう	670	26.1
ふるさとくまさんデー					れんこんサラダ にくうどん	ぎゅうにゆう ハム チーズ ぶたにく こんぶ かつおぶし	きゅうり コーン ほうれんそう れんこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	620	25.1
17	すい	パインパン		パインパン	さとう うどんめん あぶら	ぎゅうにゆう ハム チーズ ぶたにく こんぶ かつおぶし	きゅうり コーン ほうれんそう れんこん にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ	620	25.1
18	もく	むぎごはん		ゴロゴロやさいのくろずあん わかめスープ	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゆう つくね とうふ わかめ	ズッキーニ たまねぎ ビーマン さつまいも パプリカ れんこん ヤングコーン にんじん ねぎ しいたけ	640	20.2
19	きん	むぎごはん		ガバオライス めだまやきふりゃん やさしいスープ	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず たまご ゼラチン とりにく	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	643	25.1
22	げつ	あげパン		いろどりソー ミネストローネ	コッペパン さとう あぶら パター じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゆう ウインナー きなこと だいず パーコン	ほうれんそう にんじん コーン たまねぎ キャベツ にんにく	665	24.4
しゅうぶんのひ									
23	か								
24	すい	ミルクパン		ナッツサラダ なすのスパゲッティミートソース	ミルクパン さとう ピーナッツ スパゲティ あぶら	ぎゅうにゆう ハム ぶたにく だいず 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	657	26.4
25	もく	むぎごはん		わかめサラダ なつやさいカレー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ハム ぶたにく 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	672	19.0
天草宝島デー ～ブリ～					ブリフライ きくらげあえ ごもくじる	ぎゅうにゆう ブリ ハム とりにく とうふ ちくわ かつおぶし こんぶ	きくらげ もやし きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ	642	27.2
26	きん	むぎごはん		ピーンズサラダ にくだんごスープ	こめ むぎ あぶら こむぎこ パンこ さとう ごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゆう ブリ ハム とりにく とうふ ちくわ かつおぶし こんぶ	きくらげ もやし きゅうり ねぎ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ	642	27.2
29	げつ	ピザトースト		ピーンズサラダ にくだんごスープ	しょうパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう パーコン ハム チーズ ひよこめ ミックスピーンズ つくね	たまねぎ ビーマン コーン キャベツ きゅうり にんじん こまつな かぼちゃ にんにく	627	24.8
30	か	むぎごはん		ごしきあえ みぞれに レモンゼリー	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも あぶら アガー	ぎゅうにゆう あつあげ とりにく さつまあげ こんぶ	もやし きゅうり にんじん コーン いんげん かぼちゃ だいこん レモン	653	22.3

※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



いりこ



なす



おくら



ブリ



サワラ