



[8.9月] 学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
29	金	麦ごはん		もろこし揚げ オクラの和え物 野菜たっぷりビーフン汁	米 麦 でんぶん 油 ごま 砂糖 ビーフン	牛乳 すりみ 豚肉	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	856.0	29.4
防災給食					9月1日 防災の日				
1	月	ゆかりごはん		ストックサラダ だご汁 水ゼリー	米 麦 油 砂糖 小麦粉 白玉粉 黄粉 アガー粉	牛乳 鶏肉 ちくわ ツナ あげ 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	759.0	26.8
2	火	麦ごはん		手羽元のさっぱり煮 ごま和え かぼちゃのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 あげ 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	806.0	34.7
3	水	コッペパン		ウインナー そえサラダ 大葉のペペロンチーノ	コッペパン 砂糖 油 スパゲティ	牛乳 ウインナー ベーコン	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	876.0	33.6
4	木	麦ごはん		さばみそ煮 ドレッシング和え 豚汁	米 麦 さいとも こんにゃく 油	牛乳 さば ハム 豚肉 豆腐 昆布 かつお節	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	815.0	32.5
5	金	麦ごはん		手作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	米 麦 パン粉 でんぶん じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 チーズ ハム ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー オクラ コーン	860.0	30.2
重陽の節句給食									
8	月	手作りさつま煮パン		チョップドサラダ ラビオリスープ	パン生地 砂糖 さつまいも 栗 ごま じゃがいも ラビオリ 油	牛乳 鶏肉 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	865.0	29.4
9	火	麦ごはん		セルフカツ煮 きのこ汁	米 麦 油 砂糖 パン粉 でんぶん	牛乳 豚肉 卵 豆腐 かつお節 昆布 かまぼこ わかめ	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ えのきたけ	795.0	33.3
10	水	丸パン		魚のパン粉焼き 焼きじゃがいも ほうれん草のポタージュスープ	丸パン 砂糖 油 パン粉 じゃがいも	牛乳 鱈 チーズ ベーコン	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん	834.0	34.7
天草宝島デー ～なす～									
11	木	麦ごはん		春雨の中華和え 麻婆なす	米 麦 はるさめ 砂糖 油 でんぶん	牛乳 ハム 厚揚げ 豚肉	きくらげ きゅうり もやし なす にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく しいたけ	806.0	26.2
天草宝島デー ～かぼちゃ～									
12	金	麦ごはん		オクラとちくわの梅和え きびご唐揚げ かぼちゃのそぼろ煮	米 麦 砂糖 油 こんにゃく でんぶん	牛乳 ちくわ 豚肉 きびご かつま揚げ 厚揚げ かつお節 昆布	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	826.0	31.8
15	月	敬 老 の 日							
16	火	麦ごはん		サラダちくわ 塩こんぶ和え 鶏汁	米 麦 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 ごま 油 こんにゃく	牛乳 ちくわ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ピーマン キャベツ ごぼう	833.0	30.6
ふるさとくまさんデー									
17	水	パインパン		れんこんサラダ 肉うどん	パインパン 砂糖 うどん 麵 油	牛乳 ハム チーズ 豚肉 昆布 かつお節	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	777.0	31.6
18	木	麦ごはん		ゴロゴロ野菜の黒酢あん わかめスープ	米 麦 油 ごま	牛乳 つくね 豆腐 わかめ	ズッキーニ たまねぎ ピーマン 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	795.0	24.2
19	金	麦ごはん		ガパオライス 目玉焼き風オムレツ 野菜スープ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 たまご ゼラチン 鶏肉	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが かぼちゃ オクラ キャベツ	789.0	29.6
22	月	揚げパン		彩りソテー ミネストローネ	コッペパン 砂糖 油 バター じゃがいも マカロニ	牛乳 ウインナー 黄粉 ベーコン 大豆	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	791.0	28.1
23	火	秋 分 の 日							
24	水	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 砂糖 ピーナッツ 油 スパゲティ	牛乳 ハム 豚肉 大豆 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	859.0	33.7
25	木	麦ごはん		わかめサラダ 夏野菜カレー	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 ハム 豚肉 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	838.0	22.6
天草宝島デー ～ブリ～									
26	金	麦ごはん		ブリフライ きくらげ和え 五目汁・黒ごまプリン	米 麦 油 砂糖 パン粉 ごま こんにゃく じゃがいも 黒ごまプリン	牛乳 ブリ ハム 鶏肉 豆腐 ちくわ かつお節 昆布	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	811.0	33.7
29	月	ピザトースト		ピーンズサラダ 肉団子スープ	食パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 ベーコン ハム チーズ ひよこ豆 ミックスピーンズ つくね	たまねぎ ピーマン 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	802.0	30.7
30	火	麦ごはん		五色和え みぞれ煮 レモンゼリー	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも アガー粉	牛乳 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ 昆布	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	812.0	27.0

※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