



9月 きゅうしょくこんだてひょう



2026.9 本渡学校給食センター

日 付		主食	牛乳	おかず	主な材料					
					あか		きいろ		みどり	
					ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる	
1	火	ぼうさいのひ むぎごはん		ぶたじる さんましょうがに すどつくさらだ	牛乳 厚揚げ さんま ツナ	豚肉 味噌 海藻 【いりこ】	米 さといも でんぶん	麦 こんにゃく ドレッシング	しょうが にんじん だいこん きりぼしだいこん 青じそ	ねぎ ごぼう とうもろこし
2	水	かっとこっぺぱん		こーんぼたーじゅ すていっくどつく いたりあんさらだ	牛乳 牛肉 豚肉	ベーコン 鶏肉 チーズ	コッペパン じゃがいも 小麦粉 ドレッシング	パン粉 砂糖 でんぶん シチュールウ	たまねぎ にんじん しめじ パセリ	とうもろこし きゅうり キャベツ トマト
3	木	ごはん		すたみなすーぶ わふうころっけ もやしのちゅうかあえ	牛乳 わかめ かまぼこ 大豆	豚肉 厚揚げ 牛肉 ツナ	米 ごま油 パン粉 油	じゃがいも 砂糖 小麦粉	にら しいたけ たまねぎ にんじん	もやし きゅうり
4	金	ちきんらいす		ういんなーすーぶ わかどりのびかた ごぼうさらだ	牛乳 卵 ウインナー	鶏肉 チーズ ハム	米 麦 パン粉 小麦粉 でんぶん	ドレッシング 油 ごま 米粉 じゃがいも	にんじん とうもろこし たまねぎ トマト	パセリ ごぼう きゅうり
7	月	むぎごはん		だごじる いろどりやさいのとうふよせ おくらのさっぱりあえ	牛乳 油揚げ たらすり身 豆乳	鶏肉 竹輪 ひじき 【いりこ】	米 小麦粉 でんぶん ごま	麦 パン粉 砂糖	にんじん だいこん ねぎ オクラ ごぼう キャベツ	しいたけ たまねぎ えだまめ きゅうり
天草宝島デー「ぶり」					牛乳 卵 もすく 塩昆布	鶏肉 豆腐 ぶり 【昆布・かつお節】	米 でんぶん 砂糖	麦 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	キャベツ きゅうり
8	火	むぎごはん		もすくかきたまじる ぶりふらい こんぶあえ	牛乳 かまぼこ かつお節 のり	豚肉 鶏肉	バインパン 砂糖 油	ちゃんぽん麺 ごま油	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ	もやし ねぎ きゅうり
9	水	ばいんぱん		ちゃんぽん ちゃんぽんめん かつのりさらだ	牛乳 鶏肉 ツナ	ベーコン 卵	米 パン粉 小麦粉 ごま	じゃがいも でんぶん 油 砂糖 卵抜きマヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	ねぎ れんこん きゅうり ごぼう
10	木	ごはん		きのこのちゅうかすーぶ れんこんはさみあげ こんさいつなあえ	牛乳 鶏肉 ツナ	豚肉 豆腐	米 パン粉 小麦粉 ごま	麦 油 じゃがいも でんぶん 油 砂糖 卵抜きマヨネーズ	にんにく りんご もも マッシュルーム しょうが ぶどう グリンピース たまねぎ トマト 黄桃 にんじん みかん パイナップル	
11	金	むぎごはん		はやししちゅー ちきんなげつと ふる一つかてる	牛乳 鶏肉	豚肉 豆腐	米 パン粉 小麦粉 砂糖	麦 油 じゃがいも ハヤシルウ	にんにく りんご もも マッシュルーム しょうが ぶどう グリンピース たまねぎ トマト 黄桃 にんじん みかん パイナップル	
14	月	かっとまるぱん		まめのみねすとりーね ぐりるちきん ほうれんそうとれんこんのさらだ	牛乳 鶏肉 大豆	ベーコン ツナ	パン 砂糖 卵抜きマヨネーズ	じゃがいも でんぶん	にんにく トマト にんじん パセリ たまねぎ ほうれん草 キャベツ れんこん	
天草宝島デー「かぼちゃ」					牛乳 ちぎりあげ 卵	鶏肉 厚揚げ	米 こんにゃく でんぶん 小麦粉	麦 砂糖 米粉 油 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース しそ キャベツ	梅干し きくらげ かぼちゃ きゅうり
15	火	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに とりのてんぷら しそきくらげあえ	牛乳 ホキ切り身 鶏肉	ウインナー あおさ	ミルクパン パン粉 でんぶん 油	マカロニ 小麦粉 ドレッシング	にんじん パセリ たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし	
16	水	みるくぱん		えーびーしーまかろにすーぶ ほきふらい こまつなさらだ	牛乳 大豆 味噌 ツナ	厚揚げ 赤味噌 ひじき 豚肉 鶏肉	米 でんぶん ごま油	砂糖 小麦粉 ごま	しょうが にんにく なす にら たまねぎ にんじん	ねぎ 筍 しいたけ キャベツ もやし
天草宝島デー「なす」					牛乳 大豆 味噌 ツナ	厚揚げ 赤味噌 ひじき 豚肉 鶏肉	米 でんぶん ごま油	砂糖 小麦粉 ごま	しょうが にんにく なす にら たまねぎ にんじん	筍 しいたけ キャベツ もやし
17	木	ごはん		まーぼーなす ひじきしゅーまい なむる	牛乳 竹輪 チーズ	鶏肉 卵 ちりめん 【昆布・かつお節】	米 白玉餅 ドレッシング	ぶちまる君 砂糖	にんじん ほうれん草 たまねぎ しいたけ ごぼう トマト キャベツ ねぎ えだまめ きゅうり	
ふるさとくまさんデー「宇城地区」					牛乳 豆腐 いわし	鶏肉 味噌 【いりこ】	米 こんにゃく でんぶん	さつまいも 砂糖	にんじん きゅうり 大根 ねぎ キャベツ	
18	金	ぶちまるごはん		しらたまじる ちくさやき じゃことえだまめのさらだ	牛乳 厚揚げ 砂糖 かつお節	魚すり身 鶏肉 ひじき 【いりこ】	米 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	麦 でんぶん ごま	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり 小松菜 みかん レモン	
24	木	ごはん		さつまじる いわしそれぞれに ゆかりあえ	牛乳 豆腐 いわし	鶏肉 味噌 【いりこ】	米 こんにゃく でんぶん	さつまいも 砂糖	にんじん きゅうり 大根 ねぎ キャベツ	
十五夜メニュー					牛乳 うすらの卵 鶏肉 茎わかめ	豚肉 スキムミルク わかめ 寒天	米 里芋 デシ ヲス	麦 カレーウ ドレッシング	にんにく しめじ キャベツ しょうが トマト きゅうり たまねぎ えだまめ にんじん りんご しそ	
25	金	むぎごはん	お月見 献立	じゅうごやかれー うさぎがたはんばーぐ かいそうさらだ	牛乳 厚揚げ 砂糖 かつお節	魚すり身 鶏肉 ひじき 【いりこ】	米 じゃがいも 砂糖 ドレッシング	麦 でんぶん ごま	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが しいたけ きゅうり 小松菜 みかん レモン	
28	月	むぎごはん		つみれじる おこのみやきふうひらつくね ひじきのあえもの	牛乳 豆腐 牛肉 寒天	わかめ かまぼこ 赤味噌	米 ごま油 ごま	麦 砂糖 油	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん しいたけ ピーマン レモン ねぎ りんご にんにく	
29	火	むぎごはん		わかめすーぶ ぶるこぎ じゅうごやでざーと	牛乳 豆腐 牛肉 寒天	わかめ かまぼこ 赤味噌	米 ごま油 ごま	麦 砂糖 油	にんじん キャベツ たまねぎ えのきたけ みかん しいたけ ピーマン レモン ねぎ りんご にんにく	
30	水	ひのくにぱん		こんさいのくりーむしちゅー ふいれおちきん びーんすさらだ	牛乳 鶏肉 味噌 ハム	豚肉 スキムミルク 大豆	ひのくにパン 里芋 砂糖 パン粉	でんぶん 小麦粉 シチュールウ 大福豆 金時豆	にんじん えだまめ ビクルス たまねぎ しめじ トマト ブロッコリー とうもろこし れんこん きゅうり フルーン	

9月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、なす、ぶり、かぼちゃ、きゅうり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。