



8・9月

学校給食献立予定表（小学校）



2026.8・9 本渡学校給食センター

日 付		主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量			
					あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質		
					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	(kcal)	(g)		
31	月	麦ごはん		野菜と肉団子のスープ 照り焼きチキン 和風ドレッシング和え	牛乳 のり	鶏肉	米 パン粉 ごま油 砂糖	麦 ドレッシング ごま	たまねぎ にら にんにく キャベツ 小松菜 しめじ にんじん 赤ピーマン きくらげ きゅうり	640	29.7
1	火	防災の日		豚汁 さんま生姜煮 ストックサラダ	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 ねぎ にんじん ごぼう だいこん とうもろこし きりぼしだいこん 青じそ	658	29.4
		麦ごはん									
2	水	カットコッペパン		コーンポタージュ スティックドック イタリアンサラダ	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 とうもろこし にんじん きゅうり しめじ キャベツ パセリ トマト	660	24.7
3	木	ごはん		スタミナスープ 和風クロック もやしの中華和え	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 もやし しいたけ きゅうり たまねぎ にんじん	600	21.4
4	金	チキンライス		ウイナースープ 若鶏のピカタ ごぼうサラダ	牛乳 卵 ウイナー	鶏肉 チーズ ハム	米 麦 パン粉 油 ごま 小麦粉 米粉 でんぶん じゃがいも	ドレッシング	にんじん パセリ とうもろこし ごぼう たまねぎ きゅうり トマト	654	19.3
7	月	麦ごはん		だご汁 彩り野菜の豆腐寄せ オクラのさっぱり和え	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 しいたけ だいこん たまねぎ ねぎ オクラ えだまめ ごぼう キャベツ きゅうり	649	24.2
天草宝島デー「ぶり」				もずくかきたま汁 ぶりフライ 昆布和え	牛乳 卵 もずく 塩昆布 【昆布・かつお節】	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 キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	644	25.2
8	火	麦ごはん									
9	水	パインパン		ちゃんぽん ちゃんぽん麺 かつのりサラダ	牛乳 かまぼこ かつお節 のり	豚肉 鶏肉	パインパン 砂糖 油	ちゃんぽん麺 ごま油	たまねぎ もやし にんじん ねぎ キャベツ きゅうり きくらげ	708	27.8
10	木	ごはん		きのこの中華スープ れんこんはさみ揚げ 根菜ツナ和え	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 ねぎ にんじん れんこん しめじ きゅうり キャベツ ごぼう	624	18.3
11	金	麦ごはん		ハヤシシチュー チキンゲット② フルーツカクテル	牛乳 鶏肉	豚肉 豆乳	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	666	20.7
14	月	カット丸パン		豆のミネストローネ グリルチキン ほうれん草とれんこんのサラダ	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	591	27.6
天草宝島デー「かぼちゃ」				かぼちゃのそぼろ煮 鶏の天ぷら しそきくらげ和え	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 梅干し にんじん きくらげ グリンピース かぼちゃ しそ キャベツ きゅうり	663	23.3
15	火	麦ごはん									
16	水	ミルクパン		ABCマカロニスープ ホキフライ 小松菜サラダ	牛乳 ホキ切り身 鶏肉	ウイナー 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	595	26.3
天草宝島デー「なす」				麻婆なす ひじきシューマイ② ナムル	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 ねぎ 筍 にんにく しいたけ なす にら キャベツ たまねぎ にんじん もやし	643	24.3
17	木	ごはん									
ふるさとくまさんデー「宇城地区」				白玉汁 千草焼き じゃこ枝豆のサラダ	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	609	23.3
18	金	ぶち丸ごはん									
24	木	ごはん		さつま汁 いわしみぞれ煮 ゆかり和え	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 しそ ねぎ キャベツ	646	23.1
25	金	十五夜メニュー		十五夜カレー うさぎ型ハンバーグ 海藻サラダ	牛乳 うずらの卵 鶏肉 茎わかめ	豚肉 スキムミルク わかめ 寒天	米 里芋 デミタリソース	麦 カレールウ 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	669	24.3
		麦ごはん									
28	月	麦ごはん		つみれ汁 お好み焼き風平つくね ひじきの和え物	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	630	25.6
29	火	麦ごはん		わかめスープ フルコギ 十五夜デザート	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	605	19.9
30	水	ひのくにパン		根菜のクリームシチュー フィレオチキン ビーンズサラダ	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	にんじん えだまめ ピクルス 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 ブルーン	646	29.2

8・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。