



8・9月

学校給食献立予定表（中学校）



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	753	33.0
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	775	33.9
		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	836	30.6
3	木	ごはん		スタミナスープ 和風コロッケ 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	711	25.2
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	821	23.4
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 麦 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 ごま	ドレッシング	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	767	28.1
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	鶏肉 豆腐 ぶり 【昆布・かつお節】	米 麦 でんぶん パン粉 砂糖		たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ ねぎ	785	30.1
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	873	34.3
10	木	ごはん		きのこの中華スープ れんこんはさみ揚げ② 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	814	23.0
11	金	麦ごはん		ハヤシシチュー チキンナゲット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	862	26.1
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	721	31.8
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 グリーンピース かぼちゃ しそ キャベツ きゅうり	799	27.3
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	725	31.1
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	780	29.1
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 じゃこと枝豆のサラダ	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	752	27.9
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	757	26.3
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 麦 里芋 カレールウ デミタリソース	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	845	30.4
		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	753	29.9
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	734	24.4
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 油 パン粉 大福豆 金時豆	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	815	37.0

8・9月の天草産の食材

※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。

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、なす、ぶり、かぼちゃ、きゅうり

