



8・9月 こんだてひょう



牛深学校給食センター（72-4158）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	その他	
31	げつ	むぎごはん		いわしおかに ひじきのにも なつやさいのみそしる	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし あげ だいず とうふ かつおぶし ひじき	ひじき にんじん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	643 24.1
1	か	★ぼうさいぎゅうしょく★ セルフおにぎり (むぎごはん・のり)		すいとんじる のりつくだに みかんかじゅう	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ のり	にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ みかん	いりこ	643 20.9
2	すい	むぎごはん		ソースカツ ごまじゃこサラダ ごじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいず あつあげ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ		681 24.0
3	もく	まるパンカット		てりやきチキンパティ ごぼうサラダ やさいとまめのスープ	まるパン さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミックスビーンズ	ごぼう きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ		626 26.5
4	きん	むぎごはん		さかなのさいきょうやき たくあんあえ ごもくじる	こめ むぎ さとう ごま すりごま こんにゃく	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ちくわ あつあげ	たくあん きゅうり キャベツ こんぶ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ だいこん	いりこ	563 26.6
7	げつ	ゆかりごはん		きんぴらつつみやき ささみのごまあえ はるさめスープ	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	ゆかり きゅうり もやし ねぎ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ		600 25.2
8	か	にんじんパン		なすのミートソースやき ドレッシングあえ ラビオリスープ	にんじんパン あぶら さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく チーズ	なす にんじん たまねぎ パセリ いんげん キャベツ きゅうり コーン		618 22.4
9	すい	むぎごはん		さばみそに やさいのあますあえ つくねじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ しいたけ	いりこ	667 24.2
天草宝島デー「かぼちゃ」					いわしとおにくのハンバーグ ごますあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちくわ あつあげ	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ かぼちゃ いんげん		657 26.4
10	もく	むぎごはん		ぶりフライ ゆかりあえ おやこに	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶり たまご ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ ごぼう えだまめ		735 30.4
天草宝島デー「なす」					シュウマイ② こまつなのあえもの マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ でんぶん	こまつな もやし にんじん なす コーン たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが		686 25.6
14	げつ	むぎごはん		ウィンナー ひじきサラダ とうにゅうシチュー	コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも しょうしんこ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく とうにゅう ひじき	キャベツ きゅうり えだまめ		677 25.3
16	すい	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき わかめのすのもの かきたまじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり にんじん	いりこ	618 28.8
17	もく	ミルクパン		ごもくうどん だいずとツナのあえもの ぶどうゼリー	ミルクパン うどん さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ だいず ツナ	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	いりこ	613 26.0
18	きん	★宇城の味★ なめし ゆるさとくまさん茶		きびなごカリカリあげ② れんこんサラダ しらたまだんごじる	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ あげ きびなご とりにく	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	いりこ	697 23.4
24	もく	まるパン		てりやきチキン かぼちゃサラダ とうがんとにくだんごのスープ	まるパン さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり とうがん もやし たまねぎ きくらげ しいたけ		633 27.6
25	きん	カレーライス (むぎごはん)		ミニハンバーグ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かいそう わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		709 25.7
28	げつ	むぎごはん		キャベツいりつくね こんぶあえ いりどうふ	こめ むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく とりにく こんぶ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース		628 26.8
29	か	ミルクパン		あじのこうそうフライ マカロニサラダ コンソメスープ	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ ハム とりにく	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		642 26.4
30	すい	キムタクごはん		はるまき もやしのナムル きくらげのスープ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	たくあん キムチ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ		630 20.9

※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。