



8・9月 学校給食献立予定表



天草市立有明学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
31	げつ	むぎごはん		ハンバーグ ちりめんサラダ はるさめスープ	ぎゅうにゅう しらす ぶたにく とりにく ちくわ	こめ おぎ さとう はるさめ	きくらげ ほうれんそう ねぎ	635	24.1
1	か	★ぼうさいきゅうしよく★ ゆかりごはん		ストックサラダ だごじる アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ わかめ ツナ ちくわ みそ 【いりこ】	こめ オリーブゆ さとう こむぎこ こめこ さといも	だいこん しそ コーン にんじん ねぎ ごぼう しいたけ だいこん	637	20.7
2	すい	ミルクパン		なつやさいのミートソーススパゲティ ビーンズサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ハム だいふくめ きんときまめ	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ビーマン きゅうり キャベツ みかんかじゅう	690	25.4
3	もく	むぎごはん		ソースカツ きくらげサラダ ごじる	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ だいず あつあげ みそ	こめ おぎ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	きくらげ こまつな もやし ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	707	24.9
4	きん	むぎごはん		さかなのごまみそやき たくあんあえ つくねじ	ぎゅうにゅう メイチダイ とりにく とうふ こんぶ 【いりこ】	こめ おぎ ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	だいこん きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	600	27.0
7	げつ	カットコッペパン		ウインナー マカロニサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりにく しろいんげんめ ひよこめめ あかいんげんめ	コッペパン あぶら さとう マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ	693	25.2
天草宝島デー「なす」									
8	か	むぎごはん		こまつなツナあえ マーボーなす	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ	こめ おぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	こまつな きゅうり キャベツ なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが	621	23.0
9	すい	にんじんパン		ごもくうどん ひじきマヨサラダ なし	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ひじき 【いりこ】	にんじんパン うどんめん ごま ノンエッグマヨネーズ	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 なし	603	24.7
天草宝島デー「ぶり」									
10	もく	わかめごはん		ぶりフライ ごまドレッシングあえ とうふじる	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶり わかめ 【いりこ】	こめ おぎ あぶら はるさめ こむぎこ パンこ	キャベツ きゅうり たまねぎ ほうれんそう にんじん コーン しいたけ ねぎ	669	24.1
11	きん	むぎごはん		だいずとうふのフライ ゆかりあえ おやこに	ぎゅうにゅう とりにく あげ だいず とうふ すりたまご ちくわ	こめ おぎ さとう じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうり にんじん しそ たまねぎ ごぼう いんげん	695	28.6
14	げつ	トマトパン		はるまき ちゅうかサラダ タイビーエン	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かまぼこ	トマトパン あぶら ごまあぶら さとう はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ ねぎ	632	22.5
15	か	むぎごはん		いわししょうが ひじきのものに なすのみそじる	ぎゅうにゅう いわし ひじき あげ だいず とうふ 【いりこ】	こめ おぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	こんにやく にんじん なす しいたけ ねぎ	631	24.2
16	すい	★国産コラーゲンメニュー★ こくとうパン		てりやきチキン ポテトサラダ おまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あかいんげんめめ えだまめ しろいんげん ひよこめめ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ コーン	661	28.4
17	もく	むぎごはん		げんきのでるレバー ぶりからきゅうり もずくスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー とうふ ちくわ	こめ おぎ さとう こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら	にら しょうが にんにくもずく きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ	636	29.6
18	きん	★宇城の味★ ぶりんめし あるさとくまさんえ		れんこんサラダ しらたまだごじ ぶどうゼリー	とうふ とりにく あげ ちくわ ぎゅうにゅう 【いりこ】	こめ さとう ごま あぶら ノンエッグマヨネーズ しらたまもち ぶどうゼリー	しいたけ だいこん にんじん れんこん きゅうり たまねぎ ねぎ ごぼう	626	22.9
24	もく	むぎごはん		なつやさいのカレー かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく えだまめ ツナ わかめ かえでのり いとかんてん	こめ おぎ さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん にんにく しょうが りんご キャベツ きゅうり	622	20.5
25	きん	★十五夜メニュー★ こぎつねごはん		きびなごサクサクあげ きのこのあえもの すましじる	とりにく あげ ぎゅうにゅう きびなご とうふ かまぼこ わかめ 【かつおぶし・こんぶ】	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう はるさめ	にんじん いんげん しょうが しめじ エリンギ もやし ねぎ しいたけ ほうれんそう たまねぎ えのきたけ	619	26.2
28	げつ	ミルクパン		えびとしろみぎかなのこうそうやき マヨネーズあえ コンソメスープ	ぎゅうにゅう くるまえび たら チーズ とりにく	ミルクパン パンこ じゃがいも オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ あぶら	ブロッコリー きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	609	30.5
天草宝島デー「かぼちゃ」									
29	か	むぎごはん		あつやきたまご ごまずあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく あつあげ	こめ おぎ さとう ごま	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 こんにやく	657	25.3
30	すい	にんじんパン		なすのミートソースやき ドレッシングサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく えだまめ ベーコン チーズ	にんじんパン あぶら さとう こむぎこ	なす にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり こまつな コーン	621	24.0

※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
天草産食材

