



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

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養価	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
31	月	麦ごはん		ハンバーグ ちりめんサラダ 春雨スープ	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	786.0	29.8
1	火	★防災給食★ ゆかりごはん		ストックサラダ だご汁 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 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	771.0	24.8
2	水	ミルクパン		夏野菜のミートソーススパゲティ ピーンズサラダ みかん果汁	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶた にく だいふく ハム だいふく ume 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	932.0	33.8
3	木	麦ごはん		ソースカツ きくらげサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう ぶた にく わかめ だいふく 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	861.0	30.0
4	金	麦ごはん		魚のごまみそ焼き たくあん和え つくね汁	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	736.0	32.1
7	月	カットコッペパン		ウインナー マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とり にく しろいんげん じゃがいも ひよこまめ あかいんげん じゃがいも	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	883.0	31.2
8	火	天草宝島デー「なす」 麦ごはん		小松菜のツナあえ マーボーナス	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 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	764.0	27.8
9	水	人参パン		五目うどん 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	770.0	31.1
10	木	天草宝島デー「ぶり」 わかめごはん		ぶりフライ ごまドレッシングあえ 豆腐汁	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	784.0	27.2
11	金	麦ごはん		大豆と豆腐のフライ ゆかりあえ 親子煮	ぎゅうにゅう とり にく あげ だいふく とうふ すりみ 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	826.0	33.7
14	月	トマトパン		春巻 中華サラダ 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	817.0	28.0
15	火	麦ごはん		いわし生姜煮 ひじきの煮物 なすのみそ汁	ぎゅうにゅう いわし ひじき あげ だいふく とうふ 【いりこ】	こめ おぎ ごま さとう じゃがいも あぶら	こんにゃく にんじん なす しいたけ ねぎ	777.0	28.9
16	水	★田舎コラボメニュー★ 黒糖パン		照り焼きチキン ポテトサラダ お豆のスープ	ぎゅうにゅう とり にく ハム あかいんげん じゃがいも えだまめ しろいんげん ひよこまめ	ことうパン 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	834.0	34.9
17	木	麦ごはん		元気の出るレバー びり辛きゅうり 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 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	791.0	36.2
18	金	★宇城の味★ びりんめし おろそとくきさんえ		れんこんサラダ 白玉団子汁 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 しらすたまご 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	761.0	27.4
24	木	麦ごはん		夏野菜のカレー 海藻サラダ	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	765.0	24.3
25	金	★十五夜メニュー★ こぎつねごはん		きびなごサクサク揚げ きのこのあえもの すまし汁	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	768.0	32.1
28	月	ミルクパン		えびと白身魚の香草焼き 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	780.0	38.6
29	火	天草宝島デー「かぼちゃ」 麦ごはん		厚焼きたまご ごま酢あえ かぼちゃそぼろ煮	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 こんにゃく	791.0	29.7
30	水	人参パン		なすのミートソース焼き 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 ぎゅうにゅう 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	788.0	29.9

※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

