



【8. 9月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
31	げつ	なつやさいのハヤシライス		かいそうサラダ とうにゅうムース	こめ むぎ さとう ごま バター とうにゅうムース	ぎゅうにゆう ぶたにく ハム かいそう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす しょうが にんにく	676 19.6
防災給食					ストックサラダ だごじる	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ ツナ わかめ だしりこ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ごぼう コーン ねぎ	579 16.6
1	か	きゅうきゅうカレー		パンサンデー ちゅうかに くだもの(ぶどう)	こめ むぎ さとう ごま あぶら はるさめ じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゆう とりにく ハム たまご だいず あつあげ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ ぶどう	648 22.9
3	もく	ミルクパン		チキンナゲット ゴーヤのツナあえ ポパイシチュー	ミルクパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゆう チキンナゲット とりにく ツナ	にんじん キャベツ にがうり たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう	614 25.1
4	きん	むぎごはん		あつきたまご キャベツとひじきのサラダ いなかじる	こめ むぎ さとう さといも こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく たまご とうふ チーズ だしりこ ひじき みそ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	650 26.7
天草宝島デー ～かぼちゃ～					いわしのしょうがに うすやきたまごのごまぜあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゆう たまご とうふ いわしのしょうがに あぶらあげ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ	645 24.3
7	げつ	むぎごはん		こまつなとツナのあえもの なすのミートスパゲティ	ホットケーキミックス さとう バター あぶら スパゲティ	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん キャベツ こまつな えだまめ たまねぎ にんにく なす パセリ	670 24.7
9	すい	むぎごはん		ごぼうサラダ じゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん キャベツ たまねぎ えだまめ しいたけ ごぼう コーン	658 23.4
10	もく	ココアパン		いろどりやさいソテー とりにくのトマトに	ココアパン マカロニ あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゆう とりにく ベーコン	にんじん キャベツ グリンピース ほうれんそう コーン しめじ にんにく たまねぎ いんげん トマト もやし	614 23.5
11	きん	ゆかりごはん		レパニライため ごまキムチじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぷん こんにやく	ぎゅうにゆう とりにく レバー ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし にら ねぎ だいこん ごぼう はくさいキムチ ゆかり しょうが にんにく	669 26.3
14	げつ	むぎごはん		てづくりハンバーグ ほうれんそうのおひたし いちようぼじる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも パンこ	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく ぎゅうにく たまご だいず とうふ かつおぶし だしこんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	679 30.1
天草宝島デー ～ブリ～					ブリフライ タルタルふうサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゆう ブリ たまご ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな キャベツ しめじ きくらげ レタス	677 26.1
15	か	カットまるパン		ごまじゃこサラダ にくじゃが てづくりあおさつくだに	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく あおさ さつまあげ ちりめん かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ いんげん	638 22.9
17	もく	コッペパン		マカロニのミートソースやき ポトフ りんごジャム	コッペパン マカロニ あぶら じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゆう ぎゅうにく だいず ぶたにく ソーセーズ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しめじ にんにく	649 22.6
ふるさとくまさんデー					れんこんサラダ ぶたじる	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく とうふ あつあげ ちくわ だしりこ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ れんこん はくさい きゅうり しょうが いんげん	627 23.5
18	きん	びりめし						
21	げつ			けいろうのひ				
22	か			こくみんのきゅうじつ				
23	すい			しゅうぶんのひ				
24	もく	こくとうパン		てづくりロケッ コーンサラダ ラビオリスープ	こくとうパン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう ラビオリ	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース しめじ こまつな きくらげ コーン	677 24.0
十五夜給食					あつあげのみそいため おつきみのつべいじる おつきみゼリー	ぎゅうにゆう ぶたにく ちくわ あつあげ あぶらあげ だしりこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	630 20.9
25	きん	むぎごはん		ちくわのいそべあげ オクラのざつぷしあえ わかめのみそしる	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゆう ちくわ とうふ あぶらあげ ざつぷし みそ わかめ あおのり だしりこ	にんじん きゅうり オクラ キャベツ たまねぎ しいたけ しめじ	634 23.9
29	か	ガーリックトースト		カラフルサラダ きつねうどん	しょくパン あぶら うどんめん バター さとう	ぎゅうにゆう ハム あぶらあげ チーズ わかめ かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ ビーマン にんにく パセリ	592 20.5
天草宝島デー ～なす～					ちゅうかふうツナポテト マーボーナス	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ あつあげ みそ	にんじん きゅうり キャベツ なす たまねぎ しいたけ えだまめ しょうが にんにく	667 25.7
30	すい	むぎごはん						

※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月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

