



【8. 9月】学校給食献立予定表 くらたけ小

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	ぎゅうにゅう 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	きゅうきゅうカレー こむぎこ しらたまこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう 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						
2	すい	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう 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						
8	か	チーズむしパン		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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	まるパン マカロニ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう プリ 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						
16	すい	むぎごはん		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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さといも マヨネーズ	ぎゅうにゅう 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	びりめんし						
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	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ さとう あぶら しらたまもち さといも でんぷん こんにやく おつきみゼリー	ぎゅうにゅう 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						
28	げつ	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	ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも でんぷん ごま	ぎゅうにゅう 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～



おこめ

しいたけ

きくら

だしりこ

なす

オクラ

かぼちゃ

ブリ