



【8. 9月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
31	月	夏野菜の ハヤシライス		海藻サラダ 豆乳ムース	米 麦 砂糖 ごま バター 豆乳ムース	牛乳 豚肉 ハム 海藻	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ なす しょうが にんにく	819 23.6
防災給食					ストックサラダ だご汁	救給カレー 小麦粉 白玉粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ツナ わかめ ちくわ 油揚げ だしりこ	811 20.3
1	火	救給カレー						
2	水	麦ごはん		パンサンデー 中華煮 果物(ぶどう)	米 麦 砂糖 ごま 油 春雨 じゃがいも でんぷん	牛乳 鶏肉 卵 大豆 ハム 厚揚げ	にんじん きゅうり もやし 玉ねぎ たけのこ しいたけ きくらげ ぶどう	804 27.7
3	木	ミルクパン		チキンナゲット ゴーヤのツナ和え ポパイシチュー	ミルクパン 油 小麦粉 バター じゃがいも	牛乳 鶏肉 チキンナゲット ツナ	にんじん キャベツ にがうり 玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草	832 34.3
4	金	麦ごはん		厚焼きたまご キャベツとひじきのサラダ いなか汁	米 麦 砂糖 里いも こんにやく	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 チーズ ひじき みそ だしりこ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 大根 しめじ ねぎ	802 32.8
天草宝島デー ～かぼちゃ～					いわしの生姜煮 薄焼き卵のごま酢和え かぼちゃのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 卵 豆腐 油揚げ みそ いわしの生姜煮 だしりこ	795 29.4
7	月	麦ごはん						
8	火	チーズ蒸しパン		小松菜とツナの和え物 なすのミートスパゲティ	ホットケーキミックス 砂糖 バター 油 スパゲティ	牛乳 豚肉 チーズ ツナ	にんじん キャベツ 小松菜 枝豆 玉ねぎ にんにく パセリ なす	833 30.0
9	水	麦ごはん		ごぼうサラダ じゃがいものそぼろ煮	米 麦 砂糖 じゃがいも ごま こんにやく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ 枝豆 しいたけ ごぼう コーン	815 28.4
10	木	ココアパン		彩り野菜ソテー 鶏肉のトマト煮	ココアパン マカロニ 油 じゃがいも バター 砂糖	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ グリンピース ほうれん草 コーン しめじ にんにく 玉ねぎ いんげん トマト もやし	787 29.3
11	金	ゆかりごはん		レバニラ炒め ごまキムチ汁	米 麦 油 砂糖 小麦粉 ごま でん粉 こんにやく	牛乳 鶏肉 レバー 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	にんじん もやし にら ねぎ 大根 ごぼう 白菜キムチ ゆかり しょうが にんにく	834 32.5
14	月	麦ごはん		手作りハンバーグ ほうれん草のおひたし いちじく汁	米 麦 砂糖 ごま パン粉 じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 牛肉 卵 大豆 豆腐 かつお節 昆布	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	845 36.9
天草宝島デー ～ブリ～					ブリフライ タルタル風サラダ コンソメスープ	丸パン マカロニ じゃがいも 油 マヨネーズ	牛乳 ブリ 卵 ベーコン	860 31.9
15	火	カット丸パン						
16	水	麦ごはん		ごまじゃこサラダ 肉じゃが 手作りあおさ佃煮	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも	牛乳 豚肉 さつま揚げ あおさ ちりめん かつお節	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ いんげん	785 27.6
17	木	コッペパン		マカロニのミートソース焼き ポトフ りんごジャム	コッペパン マカロニ 油 じゃがいも りんごジャム	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 チーズ ソーセージ	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ しめじ にんにく	814 28.0
ふるさとくまさんデー					れんこんサラダ 豚汁	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも こんにやく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 厚揚げ ちくわ だしりこ みそ	777 28.6
18	金	びりめし						
21	月	敬 老 の 日						
22	火	国 民 の 休 日						
23	水	秋 分 の 日						
24	木	黒糖パン		手作りコロッケ コーンサラダ ラビオリスープ	黒糖パン じゃがいも ラビオリ 油 パン粉 小麦粉 砂糖	牛乳 豚肉 牛肉 卵 チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり グリンピース しめじ 小松菜 きくらげ コーン	860 29.9
十五夜給食					厚揚げのみそ炒め お月見のつべい汁 お月見ゼリー	米 麦 砂糖 油 白玉餅 里いも でん粉 こんにやく お月見ゼリー	牛乳 ぶたにく ちくわ 厚揚げ 油揚げ だしりこ	765 25.4
25	金	麦ごはん						
28	月	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ オクラの雑節和え わかめのみそ汁	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ちくわ 豆腐 油揚げ 雑節 わかめ あおのり みそ だしりこ	にんじん きゅうり オクラ キャベツ 玉ねぎ しいたけ しめじ	799 29.5
29	火	ガーリックトースト		カラフルサラダ きつねうどん	食パン 油 うどん麺 バター 砂糖	牛乳 ハム 油揚げ チーズ わかめ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ ねぎ ピーマン にんにく パセリ	759 25.6
天草宝島デー ～なす～					中華風ツナポテト 麻婆なす	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でん粉 ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ ツナ みそ にんじん きゅうり キャベツ なす 玉ねぎ しいたけ 枝豆 しょうが にんにく	825 31.5
30	水	麦ごはん						

※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～

