



8.9月 学校給食献立予定表(小学校)



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					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 からだのちやうしをとのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しりあ
8月									
31	げつ	むぎごはん		サバのソース煮 豚汁 にんじんきんぴら	牛乳 さば いりこ ぶた肉 あつあげ 天ぷら	米 むぎ さとう ごまあぶら こんにやく さといも しらたき ごま	しょうが たまねぎ ごぼう ねぎ 人参	672	31.0
9月									
1	か	救給カレー	 	コンソメスープ ストックサラダ 蒸しパン	牛乳 とりにく たまご	救給カレー ジャがいも あぶら さとう マーガリン ホームケーキミックス	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	747	19.6
2	すい	むぎごはん		焼きししゃも 親子煮 ごぼうサラダ	牛乳 ちくわ ししゃも あつあげ たまご とり肉 ツナ	米 むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま	人参 ごぼう グリーンピース キャベツ 人参	651	27.9
3	もく	チリコンカンサンド		かぼちゃのポタージュ ポテトサラダ	ぶた肉 大豆 牛乳 とり肉 ハム	パン さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんにく かぼちゃ コーン きゅうり 人参	675	27.2
4	きん	むぎごはん		チャプチェ 中華スープ ゴマネーズサラダ	牛乳 ちくわ ぎゅう肉 ぶた肉	米 むぎ はるさめ さとう でんぶん ごま ごまあぶら	たまねぎ 人参 ししいたけ ピーマン ほうれん草 しょうが きゅうり	704	20.5
天草宝島デー									
7	げつ	むぎごはん		お豆腐シューマイ 麻婆ナス コーンサラダ	牛乳 とうふ 魚肉すり身 お豆腐しゅうまい ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 ひじき	米 むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら ごむぎこ	人参 たまねぎ ししいたけ コーン なす たけのこ グリンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	645	25.1
8	か	ミルクパン		魚のピカタ ラビオリスープ マカロニサラダ	牛乳 たら チーズ たまご とり肉	ミルクパン はくりきこ ラビオリ あぶら マカロニ	たまねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり	654	29.3
9	すい	むぎごはん		かぼちゃフライ だご汁 ピーマンの塩昆布和え	牛乳 油あげ とり肉 いりこ 昆布	米 むぎ あぶら はくりきこ しらたまこ こんにやく	人参 ねぎ ごぼう ししいたけ ピーマン キャベツ	626	21.2
サッカーワールドカップ優勝 スペイン料理									
10	もく	ミルクパン		トルティーリャ (スペイン) ソパ・デ・アホ (スペイン) エンペドラッド (スペイン)	牛乳 とり肉 たまご うすら・いんげん豆	ミルクパン ジャがいも オリーブオイル 片栗粉	たまねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム きゅうり ピーマン	672	32.8
11	きん	秋の香りごはん		魚のもみじ焼き いちようば汁 アーモンドあえ	油あげ ホキ 牛乳 ちくわ 大豆 とり肉 だし昆布 かつお節	米 さとう さつま芋 あぶら さといも アーモンド	人参 いんげん しめじ えだまめ ししいたけ もやし ごぼう キャベツ きゅうり	686	29.9
天草宝島デー									
14	げつ	むぎごはん		さんまのかんろ煮 かぼちゃのどろ煮 おかか和え	牛乳 さんま とりにく あつあげ 天ぷら かつお節	米 むぎ しらたき さとう	かぼちゃ 人参 たまねぎ きゅうり キャベツ いんげん	704	28.5
15	か	黒とうパン		魚の野菜マヨ焼き マカロニのクリーム煮 コスモスサラダ	牛乳 ホキ とり肉 生クリーム ハム	黒糖パン パンこ 米粉 あぶら マカロニ ジャがいも ※砂糖 エースコック さとう オリーブ油	たまねぎ 人参 ほうれん草 しめじ きゅうり コーン	679	28.3
16	すい	むぎごはん		元気のでるレバー ぐだくさんみそ汁	牛乳 とうふ いりこ とりレバー とり肉 油あげ わかめ	米 むぎ でんぶん あぶら ごま はくりきこ さとう	にら 人参 しょうが キャベツ たまねぎ	640	29.6
17	もく	丸パン		ミートスパゲティ フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 チーズ	パン スパゲティ カクテルゼリー	人参 たまねぎ コーン ししいたけ マッシュルーム もも パナナ グリーンピース トマト バイン みかん	692	25.9
食育の日:宇城地区									
18	きん	むぎごはん		チキンナゲット ハヤシライス れんこんサラダ	牛乳 とり肉 ぎゅう肉 ツナ	米 むぎ じゃがいも あぶら ごむぎこ パン粉	たまねぎ 人参 グリーンピース れんこん きゅうり マッシュルーム	672	23.2
24	もく	あげパン		すごり卵 野菜スープ ビーンズサラダ	きな粉 ウインナー 牛乳 たまご 青えんどう豆 ひよこ豆 レッドキドニー	パン あぶら さとう じゃがいも	ほうれん草 たまねぎ キャベツ 人参 きゅうり	627	27.6
お月見献立									
25	きん	むぎごはん	 	手作りハンバーグ お月見団子汁 お月見ゼリー	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 たまご かまぼこ 油あげ かつお節	米 むぎ パンこ さとう 白玉もち ぶどうジュース	たまねぎ 人参 コーン えのきだけ ししいたけ アガー ねぎ えだまめ マンゴー	700	27.9
28	げつ	ドライカレー		ししゃもフライ フルーツヨーグルト	ぎゅう肉 ぶた肉 大豆 牛乳 ヨーグルト ししゃも	米 むぎ あぶら パン粉 ごむぎこ	たまねぎ 人参 なす グリンピース みかん パインアップル もも パナナ	697	25.7
29	か	ピザトースト		ふわふわスープ サラスパサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 チーズ とり肉 たまご	パン あぶら パンこ じゃがいも スパゲティ	ピーマン マッシュルーム たまねぎ 人参 きゅうり	642	25.5
天草宝島デー									
30	すい	むぎごはん		ぶりフライ きのこのみそ汁 五目きんぴら	牛乳 ぶり とうふ いりこ 天ぷら わかめ	米 むぎ パン粉 あぶら しらたき さとう ごま ごむぎこ	たまねぎ 人参 しめじ えのきだけ ごぼう ししいたけ	665	26.5

※献立は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば一週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

