



8.9月 学校給食献立予定表(中学校)



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなさいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(100g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる		
8月									
野菜の日									
31	げつ	むぎごはん		サバのソース煮 豚汁 にんじんさんびら	牛乳 さば いりこ ふた肉 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	813	35.4
9月									
防災の日									
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 とり肉 たまご	救給カレー じゃがいも 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	847	22.5
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	827	36.9
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	ふた肉 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	862	33.5
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 ふた肉	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	882	24.5
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 きゅうり肉 ふた肉 大豆 ひじき	米 むぎ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら こむぎこ	人参 たまねぎ ししいたけ コーン なす たけのこ グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり	783	29.8
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 じゃがいも ミルパン 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	840	36.9
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	795	25.6
サッカーワールドカップ優勝									
10	もく	ミルクパン		トルティーリヤ (スペイン) ソバ・デ・アホ (スペイン) エンパドラー (スペイン)	牛乳 とり肉 たまご うずら・いんげん豆	ミルクパン じゃがいも 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	866	41.6
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	850	36.3
天草宝島デー									
14	げつ	むぎごはん		さんまのかんろ煮 かぼちゃのどほう煮 おかか和え	牛乳 さんま とり肉 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	830	33.0
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 じゃがいも バター・ヨーグルト 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	868	35.3
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	797	36.4
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 おかん	879	32.1
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 こむぎこ 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	824	27.3
24	もく	あげパン		すごもり卵 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	770	32.0
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 ふた肉 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	863	34.0
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 こむぎこ	たまねぎ 人参 なす グリーンピース みかん パインアップル もも パナナ	846	30.4
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	819	31.9
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 五目さんびら	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 こむぎこ	たまねぎ 人参 しめじ えのきだけ ごぼう ししいたけ	781	30.1

※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、お店で商品が買えなくなってしまう、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。

