



8・9月 学校給食献立予定表(中学校)

2021. 8・9 本渡学校給食センター

月	日	曜	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
						あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
8	30	げつ	丸パンカット		平めんスープ ミートハンバーグ コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく だいす	丸パン クイッティオ さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん ほうれん草 もやし はくさい きくらげ ねぎ きゅうり キャベツ コーン	718	30.4
	31	か	ごはん		キムチスープ ししゃもフライ② ナムル	牛乳 ぶたにく とりにく ししゃも とうふ	米 麦 じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま 小麦粉	白菜 たまねぎ にんじん にら もやし ほうれん草	780	31.2
防災給食					すいとん団子汁 ストックサラダ バナナ	牛乳 とりにく 油あげ ちくわ ツナ わかめ こんぶ (にぼしだし)	救給五目ごはん すいとん	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ コーン パナナ	632	23.8
	2	もく	ごはん		さつまい 千草焼き ゴーヤのツナあえ	牛乳 とりにく とうふ たまご ツナ わかめ こんぶ チーズ (にぼしだし)	米 麦 さつまいも こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ igaうり キャベツ きゅうり	806	31.4
天草宝島お魚給食の日					親子煮 天草シラのフライ れんこんの和え物	牛乳 とりにく たまご 油あげ かまぼこ シラ	米 麦 じゃがいも さとう 片栗粉 あぶら ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん れんこん きゅうり	886	36.7
天草宝島デー「しょうが」					春雨スープ 豚肉のしょうが焼き にんじんサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく ツナ かまぼこ	米 麦 はるさめ ごまあぶら さとう ごま	きくらげ にんじん たまねぎ ねぎ もやし しめじ しょうが キャベツ コーン	825	32.1
	7	か	ごはん		きのこのみそ汁 いわしおかか煮 しそきくらげあえ	牛乳 とうふ 油あげ いわし (にぼしだし)	米 麦 じゃがいも	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり しそきくらげ	764	30.1
	8	すい	ミルクパン		パリパリ焼きそば チヂミ 枝豆サラダ	牛乳 ぶたにく うずら卵 ツナ たまご かまぼこ	ミルクパン 焼炒麺 さとう 片栗粉 あぶら 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ たけのこ 枝豆 コーン きゅうり にら	998	39.2
	9	もく	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツ白玉	牛乳 ぶたにく スキムミルク とりにく	米 麦 じゃがいも 白玉だんご 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも	921	30.4
	10	きん	ごはん		かきたま汁 大豆と豆腐のフライ ごま酢あえ	牛乳 たまご とりにく とうふ ちくわ だいす (かつお節・こんぶだし)	米 麦 片栗粉 あぶら さとう ごま 小麦粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり もやし	803	31.8
天草宝島デー「かぼちゃ」					かぼちゃのそぼろ煮 ホキフライ ゆかり和え	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ ホキ	米 麦 こんにやく さとう 片栗粉 あぶら 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ ゆかり	842	32.4
9	14	か	ごはん		マーボー厚揚げ コーンシュウマイ② ひじきサラダ	牛乳 絹あげ ぶたにく チーズ 大豆 とりにく	米 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ ひじき きゅうり キャベツ	929	35.2
	15	すい	米粉パン		コンソメスープ 若鶏のピカタ ビーンズサラダ	牛乳 ウィナー とりにく ミックスビーンズ	米粉パン マカロニ じゃがいも 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	732	30.3
	16	もく	ごはん		けんちん汁 さばの塩焼き 昆布あえ	牛乳 とうふ 油あげ さば 塩こんぶ (かつお節・こんぶだし)	米 麦 さとも こんにやく さとう ごまあぶら ごま	にんじん ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり	806	29.2
	17	きん	ぶちまるごはん		白玉汁 れんこんはさみ揚げ 五目きんぴら	牛乳 とりにく ちくわ てんぷら (かつお節・こんぶだし)	米 ぶちまる麦 白玉だんご あぶら こんにやく ごま さとう ごまあぶら 小麦粉	だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう ごぼう 枝豆	824	27.6
	21	か	黒糖パン		ラビオリスープ 鮭チーズフライ 海藻サラダ・お月見だんご	牛乳 さけ ちりめん とりにく ぶたにく チーズ あおさ わかめ こんぶ	黒糖パン あぶら 小麦粉 お月見だんご	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	818	32.5
	22	すい	ごはん		八宝菜 ぎょうざ② パンサンスー	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム うずら卵	米 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 はるさめ 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし	865	29.4
	24	きん	ごはん		わかめスープ ピビンパ かわりあえ	牛乳 わかめ かまぼこ とうふ ぶたにく たまご	米 麦 ごまあぶら ごま ねりごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ほうれん草 大豆もやし 福神漬 たけのこ しいたけ きゅうり キャベツ	739	34.1
	27	げつ	ごはん		大豆の磯煮 鶏の天ぷら カシューナッツあえ	牛乳 とりにく だいす 絹あげ ちぎりあげ ひじき たまご	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう あぶら カシューナッツ 小麦粉	にんじん いんげん キャベツ きゅうり	895	36.1
	28	か	ごはん		はんぺん汁 白身魚のみそ焼き シモンドレッシングあえ	牛乳 はんぺん わかめ ヘダイ (かつお節・こんぶだし)	米 麦 さとう すりごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし きゅうり	712	32.3
	29	すい	にんじんパン		ミネストローネ コロケ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ハム チーズ たまご	にんじんパン マカロニ さとう あぶら クルトン 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン	861	28.1
	30	もく	ごはん		のっぺい汁 いわし生姜煮 わかめの酢の物	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ いわし わかめ ちりめん (にぼしだし)	米 麦 さとも こんにやく 片栗粉 ごま さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	791	28.9

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。