



# 9がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

2021. 8・9 本渡学校給食センター

にち	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう		
					あか	さいろ	みどり
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる
2	もく	ごはん		さつまじる ちくさやき ごーやのつなあえ	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 にがり キャベツ きゅうり
<b>天草宝島お魚給食の日</b>							
3	きん	ごはん		おやこに あまくさしいらのふらい れんこんのあえもの	牛乳 とりにく たまご 油あげ かまぼこ シイラ	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
<b>天草宝島デー「しょうが」</b>							
6	げつ	ごはん		はるさめすーぷ ぶたにくのしょうがやき にんじんさらだ	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
7	か	ごはん		きのこのみそじる いわしおかに 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
8	すい	みるくぱん		ぱりぱりやきそば ちぢみ えだまめさらだ	牛乳 ぶたにく うすら卵 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 いら
9	もく	ごはん		ぼーくかれー ちきんなげつと ふる一つしらたま	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
10	きん	ごはん		かきたまじる だいすとうふのふらい ごますあえ	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
<b>天草宝島デー「かぼちゃ」</b>							
13	げつ	ごはん		かぼちゃのそぼろに ほきふらい ゆかりあえ	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
14	か	ごはん		まーぼーあつあげ こーんしゅうまい ひじきさらだ	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
15	すい	こめこぱん		こんそめすーぷ わかどりのびかた びーんずさらだ	牛乳 ウィンナー とりにく ミックスピーズ	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
16	もく	ごはん		けんちんじる さばのしおやき こんぶあえ	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
<b>ふるさとくまさんデー・宇城の味</b>							
17	きん	ぶちまるごはん		しらたまじる れんこんはさみあげ ごもくきんぴら	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
21	か	こくとうぱん		らびおりすーぷ さけちーずふらい かいそうさらだ・おつきみだんご	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
22	すい	ごはん		はっほうさい ぎょうざ ばんさんすー	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム うすら卵	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
24	きん	ごはん		わかめすーぷ びびんば 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
27	げつ	ごはん		だいすのいそに とりのてんぷら かしゅーなつあえ	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
28	か	ごはん		はんぺんじる しろみざかなのみそやき しもんどれっしんぐあえ	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
29	すい	にんじんぱん		みねすとろーね ころっけ ふれんちさらだ	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
30	もく	ごはん		のっぺいじる いわししょうがに わかめのすのもの	牛乳 とりにく 厚あげ 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

※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。