



8. 9月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					ちやにくやほねになる	なつやちからになる	からだのちやしをとのえる	だし	たんぱくしつ
30	月	わかめごはん		あじごまフライ ごしきあえ けんちんじる	ぎゅうにゅう あじごまフライ とりにく あげ	こめ あぶら ごま さとう ごまあぶら さともいも こんにやく	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん しいたけ ごぼう	にぼし	609 25.3
31	火	まるパン		チキンパティ ごぼうサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパティ とりささみ	パン マヨネーズ さとう ごま じゃがいも あぶら マカロニ	ごぼう きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ しいたけ チンゲンサイ		610 24.7
1	水	★防災の日★ セルフおにぎり		すいとん いっしょくしそこんぶ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ	のり にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ しそこんぶ みかん	にぼし	633 20.6
		2	木	ココアパン		ひやしちゅうか やさいコロッケ	ぎゅうにゅう ハム たまご ぶたにく	パン さとう すりごま チャンポンめん さとう あぶら いりごま ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが たまねぎ
3	金	カレーライス(むぎごはん)		ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ	ぶたにく きゅうにゅう ツナ たまご	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご かいそう わかめ もやし きゅうり		663 24.1
6	月	そぼろごはん		いわしうめに ごまあえ もずくのすましじる	とりにく たまご きゅうにゅう とうふ いわし ちくわ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もずく ねぎ	かつおぶし こんぶ	615 30.7
7	火	こくとうパン		スパゲティボリタン じゃこじゃがサラダ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ちりめん	パン あぶら じゃがいも マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム きゅうり		642 23.0
8	水	むぎごはん		揚げさばのソース煮 たくあんあえ のっぺいじる	ぎゅうにゅう さば とりにく あげ ちくわ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま さともいも こんにやく	しょうが たくあん つけ きゅうり キャベツ こんぶ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	にぼし	652 26.2
9	木	しろごはん		きびなごいそべあげ やさいのあますあえ だいずのいそに	ぎゅうにゅう きびなご だいず あげ とりにく ちくわ かつおぶし	こめ こむぎこ あぶら さとう ごま こんにやく じゃがいも	あおのり きゅうり にんじん キャベツ ひじき こんぶ いんげん		674 28.6
10	金	むぎごはん		ひじきシュウマイ かみかみサラダ すきやき	ぎゅうにゅう さきいか ぶたにく とりにく かつおぶし あげ きゅうにく	こめ むぎ さとう あぶら しらたき マロニー	ごぼう にんじん きゅうり はくさい ねぎ しいたけ たまねぎ		669 25.5
13	月	むぎごはん		とりのこつみやき ごもくきんぴら かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご とうふ ちくわ	こめ むぎ ごま さともいも さとう つきこんにやく ごまあぶら こんにやく	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ わかめ	にぼし	649 26.5
14	火	ミルクパン		かぼちゃフライ コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこめめ ぶたにく チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト パセリ にんにく		653 23.7
15	水	しろごはん		さかなのもみじやき ごますあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ホキ チーズ あげ	こめ さとう ごま あぶら こんにやく さつまいも	にんじん きゅうり キャベツ もやし しょうが はくさい だいこん ごぼう ねぎ	にぼし	633 24.4
16	木	せわりコッパン		キーマカレー コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず とりにく ヨーグルト	パン あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが はくさい パセリ		606 28.4
17	金	★玉名の味★ なんかんあげどん (むぎごはん)		いちょうぼじる なし ふるさとくまさんテ	なんかんあげ ちくわ たまご とりにく だいず ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ さともいも	にんじん しいたけ たまねぎ だいこん ごぼう えだまめ ねぎ なし	にぼし	616 23.4
21	火	★十五夜メニュー★ かぼちゃパン		うさぎがたハンバーグ ごまじゃこサラダ あきのきのこシチュー・おつきみだんご	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ぶたにく きゅうにく	パン ごま ごまあぶら さとう じゃがいも おつきみだんご	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ グリンピース しめじ エリンギ マッシュルーム		699 27.2
22	水	★天草宝島お魚給食★ むぎごはん		シイラフライ ゆかりあえ しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう シイラ ちくわ とりにく あげ	こめ むぎ あぶら しらたまだんご	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	にぼし	650 27.8
24	金	むぎごはん		さんまかんろに こまつなツナあえ ぶたじる	ぎゅうにゅう さんま ツナ ぶたにく あげ	こめ むぎ さとう あぶら さともいも こんにやく	こまつな きゅうり キャベツ レモン にんじん ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	にぼし	637 25.6
27	月	むぎごはん		ちくわのカレーあげ けずりぶしあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちくわ きゅうにく ちりめん まさば ぶたにく あげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ		674 26.3
28	火	みんじんパン		ポークビーンズ ひじきサラダ てづくりスイートポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン だいず ハム えだまめ クリーム たまご	パン じゃがいも さとう ごま さつまいも バター	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき きゅうり		688 26.5
29	水	むぎごはん		はるまき もやしのナムル マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ とうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま さとう かたくりこ	きゅうり もやし なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが		725 24.4
30	木	しょくパン		ようふうたまごやき れんこんサラダ ラビオリスープ・いちごジャム	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ	パン ごま さとう ラビオリ マヨネーズ いちごジャム	たまねぎ にんじん ビーマン れんこん きゅうり キャベツ パセリ		650 24.9