



8. 9月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					血や肉や骨になる	熱や力になる	体の調子を整える	だし	
30	月	わかめごはん		あじごまフライ 五色あえ けんちん汁	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 さといも こんにゃく	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん ししいたけ ごぼう	にぼし	748 30.4
31	火	丸パン		チキンパーティ ごぼうサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパーティ とりきさみ	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 ししいたけ チンゲンサイ		769 30.5
1	水	★防災の日★		すいとん 一食しそこんぶ みかん果汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ あぶら ごむぎこ こめこ	のり にんじん はくさい ねぎ ごぼう ししいたけ しそこんぶ みかん	にぼし	752 24.3
		セルフおにぎり		冷やし中華 野菜コロッケ	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		830 29.2
3	金	カレーライス (麦ごはん)		ほうれん草オムレツ 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう 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		835 30.0
6	月	そぼろごはん		いわし梅煮 ごま和え もずくのすまし汁	とりにく たまご ぎゅうにゅう 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	751 37.3
7	火	黒糖パン		スパゲティナポリタン 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 ピーマン マッシュルーム きゅうり		834 29.0
8	水	麦ごはん		揚げさばのソース煮 たくあん和え のっぺい汁	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 さといも こんにゃく	しょうが たくあん げき きゅうり キャベツ こんぶ にんじん ねぎ ごぼう ししいたけ	にぼし	807 31.7
9	木	白ごはん		きびなごいそあけ 野菜の甘酢あえ 大豆の燗煮	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 ごむぎ あぶら さとう ごま こんにゃく 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		837 34.9
10	金	麦ごはん		ひじきシュウマイ かみかみサラダ すき焼き	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 ぎゅうにゅう	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 ししいたけ たまねぎ		848 34.5
13	月	麦ごはん		鶏の香味焼き 五目きんぴら かきたま汁	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 さといも さとう つきこんにゃく ごまあぶら こんにゃく	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ わかめ	にぼし	796 32.0
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 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		857 29.7
15	水	白ごはん		魚のもみじ焼き ごま酢あえ さつま汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ あげ	こめ さとう ごま あぶら こんにゃく 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	788 29.4
16	木	背割りコッパン		キーマカレー コンソメスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 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		750 34.8
17	金	★玉名の味★		いちようば汁 梨	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 さといも	にんじん ししいたけ たまねぎ だいこん ごぼう えだまめ ねぎ なし	にぼし	764 28.5
		南関揚げ丼 (麦ごはん)		うるぎ型ハンバーグ ごまじゃこサラダ 秋のきのこシチュー・お月見団子	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	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		888 34.7
22	水	★天草宝島お魚給食★		シイラフライ ゆかり和え 白玉団子汁	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 ししいたけ	にぼし	765 31.7
		麦ごはん		さんま甘露煮 小松菜のツナ和え 豚汁	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 さといも こんにゃく	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 ししいたけ ねぎ	にぼし	782 31.0
27	月	麦ごはん		竹輪のカレー揚げ 削り節あえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにゅう 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 ごむぎこ じゃがいも こんにゃく	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ		833 32.2
28	火	人参パン		ホークピーズ ひじきサラダ 手作りスイートポテト	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 パター	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき きゅうり		837 32.9
29	水	麦ごはん		春巻 もやしのナムル マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とりきさみ 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 ししいたけ ねぎ しょうが		913 30.0
30	木	食パン		洋風卵焼き 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 ピーマン れんこん きゅうり キャベツ パセリ		813 31.2