

2学期を元気に
スタート!

【8. 9月】学校給食献立予定表 小学校

栖本学校給食センター 担当：池田 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゆう にゆう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
8 / 30	げつ	わかめごはん		なすのみそしる てばもとのにこみ きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゆう とうふ とりにくあげ (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが きゅうり わかめ	599	23.9
31	か	あげパン		やさいスープ れんこんつくね チーズサラダ	ぎゅうにゆう きなこ あげ ベーコン とりにく ぶたにく チーズ	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	602	21.8
9 / 1	すい	きゅうきゅうカレー ぼうさい		だごじる ストックサラダ	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ つな あげ (にぼし)	こめ こむぎこ こめこ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう わかめ コーン	600	19.3
2	もく	むぎごはん		マーボーどうふ しそまきぎょうざ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゆう とうふ ぶたにく ハム だいず	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが もやし にんにく きゅうり	671	25.7
3	きん	むぎごはん		かきたまじる さんまみぞれに きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゆう とりにく ちくわ たまご とうふ さんま (にぼし)	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ ねぎ わかめ だいこん きゅうり	665	32.0
6	げつ	チャーハンふうごはん		はるさめスープ ショーロンポウ ナムル	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら はるさめ ごま	にんじん たまねぎ ねぎ きくらげ きゅうり もやし はくさい	605	21.9
7	か	ミルクパン		にくみそひやしうどん チキンナゲット ミニトマト	ぎゅうにゆう ぶたにく とりにく たまご みそ	パン うどん あぶら さとう ごまあぶら	きゅうり もやし にんじん トマト	643	28.5
8	すい	むぎごはん		かぼちゃのみそしる わふうミートローフ ごしきあえ	ぎゅうにゆう とうふ あげ たまご ぶたにく だいず みそ (にぼし)	こめ むぎ さとう あぶら ラビオリ ぱんこ ごま	にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ ごぼう もやし わかめ きゅうり こんぶ	657	28.5
9	もく	むぎごはん ちょうよう せつく		ごもくじる ししゃもフリッター きっかあえ	ぎゅうにゆう とりにく たまご あつあげ ししゃも (にぼし)	こめ むぎ あぶら ごま こんにやく じゃがいも さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ほうれんそう もやし	656	28.1
10	きん	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる しょうがやき きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゆう とうふ あげ ぶたにく みそ (にぼし)	こめ むぎ さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ しょうが きゅうり ゆかり	609	27.6
13	げつ	むぎごはん		かぼちゃそぼろに にんじんしゅうまい ごまレッシングあえ	ぎゅうにゆう とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう こんにやく でんぷん	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん キャベツ きゅうり コーン	643	22.2
14	か	こめこパン ロシアの味		ポルシチ ヨージキ ビネグレットサラダ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく ヨーグルト ぶたにく ツナ	パン じゃがいも あぶら こめ バター さとう オリーブオイル	たまねぎ にんじん キャベツ トマト にんにく コーン きゅうり レモンかじゅう	610	28.9
15	すい	むぎごはん		もずくたまごじる にくづめいなり するめあえ	ぎゅうにゆう とうふ たまご さきいか ぶたにく とりにく	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ にんじん もずく ねぎ きゅうり キャベツ	661	29.8
16	もく	ピザトースト		ラビオリスープ イタリアンサラダ なし	ぎゅうにゆう チーズ ハム ベーコン とりにく	パン ラビオリ あぶら	たまねぎ ピーマン にんじん パセリ キャベツ きゅうり なし ホールコーン	612	24.3
17	きん	いもごはん ~ひとよし・くまのあじ~ ふるさとくまさんテ		つぼんじる たちうおフライ たけのこのひこずり	ぎゅうにゆう とりにく あつあげ ちくわ たちうお さつまあげ (にぼし)	こめ さつまいも さといも こんにやく つきこんにやく さとう あぶら	しいたけ にんじん ねぎ たけのこ	598	21.3
21	か	ざっこくごはん つきみ		おつきみじる うさぎがたハンバーグ シモンドレッシングあえ・おつきみだんご	ぎゅうにゆう ちくわ とりにく あげ ぶたにく (にぼし)	こめ ざっこく さとう しらたまこ でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ だいこん キャベツ きゅうり ホールコーン	662	25.6
22	すい	むぎごはん		はんぺんじる とりとレバーのあまずあえ ふりかけ	ぎゅうにゆう はんぺん とりにく レバー (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん こむぎこ	たまねぎ にんじん はくさい ねぎ しいたけ ピーマン	619	25.2
24	きん	カレーライス		かいそうサラダ ムース	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず	こめ むぎ ムース じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく かいそう キャベツ きゅうり わかめ	662	20.3
27	げつ	むぎごはん		あつあげとキャベツのみそしる いわしかばやき こまつなごまあえ	ぎゅうにゆう あつあげ いわし (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん こむぎこ ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな もやし コーン	686	25.6
28	か	こめこいりにんじんパン		クリームシチュー トマトオムレツ ごぼうサラダ	ぎゅうにゆう とりにく たまご ぶたにく ツナ	パン じゃがいも バター こむぎこ さとう ごま	にんじん たまねぎ ごぼう コーン きゅうり	655	30.9
29	すい	むぎごはん		おやこに ごまずあえ	ぎゅうにゆう とりにく たまご こおりどうふ あつあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも ごま	たまねぎ にんじん きゅうり ほうれんそう キャベツ	611	23.7
30	もく	まるパンカット あまくささん		ポークビーンズ 天草産シイラのフライ ゆでキャベツ タルタルソース	ぎゅうにゆう シイラ ぶたにく だいず	パン じゃがいも さとう	キャベツ レモンかじゅう にんじん たまねぎ	671	29.8

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。