



R3・8-9月

学校給食献立予定表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅよく	ぎょう ちのめ	おかず	さいりょう			エネルギー たんぱく質	
					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	月	しよくパン ジューシー		パリパリやきそば コールスローサラダ	牛乳 いか ちくわ ぶた肉 とりさきみ だいず きんとき豆 だいふく豆	しょくぼん さとう 油 でんぶん やきちやーめん ノンエッグマヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ はくさい たけのこ ねぎ キャベツ ホールコーン ジューシー	705 25.1	
8/31	火	むぎごはん		カニ風味入り中華スープ ねぎ油ドレッシングのサラダ ターサイパオツツ	牛乳 カニかまぼこ こむぎこ てんぷら ひじき ぶた肉 とり肉 ひじき	米 麦 油 さとう ごま油 こむぎこ でんぶん ばんこ ぎょうざの皮 カシューナッツ	しいたけ きくらげ ねぎ しょうが こまつな たまねぎ にんじん ホールコーン キャベツ	651 22.0	
1	水	しよくパン いちごジャム		すいとん汁 魚のマヨネーズやき なし	牛乳 赤魚 とり肉 ちくわ スキムミルク (にぼし)	しょくぼん 油 じゃがいも こむぎこ いちごジャム ノンエッグマヨネーズ	なし パセリ ねぎ にんじん しいたけ	606 29.5	
2	木	むぎごはん		もずくのすまし汁 オクラのごまみそあえ いわしのトマトに	牛乳 とうふ ちくわ いわし とり肉 もずく 米みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま こめこ	オクラ にんじん ホールコーン たまねぎ ねぎ トマト レモン	607 25.3	
3	金	ハヤシライス		スコッチエッグ ビーンズサラダ	牛乳 牛乳 たまご ぶた肉 だいず	米 麦 油 さとう じゃがいも ばんこ でんぶん 水あめ 大福豆 ノンエッグマヨネーズ 金時豆	ホールコーン たまねぎ キャベツ しめじ にんじん グリンピース にんにく	779 27.6	
6	月	こくとうパン		ベーコンじゃがスープ チャンプルー コーンしゅうまい②	牛乳 ベーコン ぶた肉 あつあげ たまご かつお節 すりみ とり肉	牛乳 さとう じゃがいも 油 ごま油 でんぶん さとう こむぎこ	しいたけ じゃがいも しいたけ ホールコーン	654 27.6	
7	火	しそごはん		かきたま汁 れんこんきんぴら 魚のピリッとじゃん	牛乳 ちくわ とり肉 たまご とうふ てんぷら ホキ わかめ (にぼし)	米 油 さとう ごま ごま油	しそ にんじん たまねぎ ねぎ れんこん いんげん こんにやく にんにく しょうが	627 31.9	
8	水	コッペパン		ポークビーンズ ごぼうサラダ ほうれん草オムレツ	牛乳 だいず ツナ ぶた肉 たまご	コッペパン ノンエッグマヨネーズ ごま油 さとう じゃがいも でんぶん	ごぼう にんじん たまねぎ パセリ えだまめ ほうれん草 キャベツ	656 27.6	
9	木	むぎごはん		なすとあげのみそ汁 かみかみあげに さばごまみそ煮	牛乳 さば 油あげ 麦みそ 米みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん こめこ	なす たまねぎ ねぎ しいたけ ごぼう れんこん	705 27.4	
10	金	とうがんカレー		タンドリーチキン ひよこ豆サラダ	牛乳 だいず とり肉 ヨーグルト スキムミルク ひよこ豆	米 麦 油 さとう じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん なす とうがん にんにく りんご	719 27.0	
13	月	ミルクパン		スタミナスープ わかめの酢の物 ハンバーグ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ たまご ぶた肉 わかめ	ミルクパン パンこさとうごま はるさめ ごま油 油	たまねぎ しめじ しいたけ にんじん にんにく もやし	661 30.1	
14	火	むぎごはん		すまし汁 切り干し大根の含め煮 とりのみそ煮	牛乳 とうふ かまぼこ わかめ とり肉 油あげ てんぷら 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま油	しょうが こんにやく たまねぎ 切り干しだいこん ねぎ にんじん しいたけ	640 34.2	
15	水	しよくパン		ペンネとなすのトマトソース フルーツ白玉 魚の塩からあげ	牛乳 赤魚 牛ミンチ ぶたミンチ チーズ からてん	しょくぼん さとう でんぶん しらたまだんご バター 油 ペンネ	しょうが なす にんじん しめじ にんにく パセリ みかん缶 パナナ たまねぎ 黄桃缶	624 28.4	
16	木	むぎごはん		あつあげのちゅうかに ピーマンのおかかあえ からあげ	牛乳 あつあげ ぶた肉 とり肉 かまぼこ かつお節	米 麦 油 さとう でんぶん こむぎこ	たけのこ にんじん たまねぎ しいたけ ピーマン にんにく しょうが いんげん	680 27.3	
17	金	食育の日 むぎごはん		オクラのみそ汁 こまつなごまあえ さけチーズフライ	牛乳 あつあげ ちくわ さけ チーズ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ばんこ こむぎこ	オクラ たまねぎ にんじん しいたけ こまつな もやし	633 26.6	
お月見献立・お魚給食の日					たんぼほのっぺ はるさめサラダ シイラフライ	牛乳 シイラ ハム とり肉 (出し昆布・にぼし)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	698 28.2	
21	火	むぎごはん お月見だんご		やきそば れんこんチップサラダ やさしいコロッケ	牛乳 ちくわ ぶた肉 とりさきみ だいず	コッペパン 油 さとう こめこ ちやんぼんめん でんぶん さつまいも じゃがいも ばんこ こむぎこ	たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん しいたけ こまつな にんじん もやし	674 23.9	
24	金	セルフおにぎり (のり・ツナマヨ)		あいしよ汁 ごもきんぴら	牛乳 てんぷら ツナ 牛肉 ぶた肉 のり 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう いんげん たまねぎ にんじん ねぎ こんにやく	666 25.3	
27	月	ピザドッグ		コンソメスープ スパサラダ	牛乳 チーズ ハム ベーコン ぶたミンチ とり肉	コッペパン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マカロニ スパゲティ	たまねぎ ピーマン ホールコーン キャベツ にんじん パセリ	654 25.9	
28	火	わかめごはん		とうふのみそ汁 ごまだいこん ユウリンチー	牛乳 とうふ わかめ とり肉 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぶん	にんじん ねぎ たまねぎ しょうが しいたけ だいこん	631 27.0	
ふるさとくまさんデー					かぼちゃポタージュ ひじきサラダ てりやきチキン	牛乳 スキムミルク とり肉 とりさきみ ベーコン チーズ ひじき	コッペパン さとうごま油 でんぶん じゃがいも フレンチドレッシング	しょうが パセリ ホールコーン にんじん キャベツ かぼちゃ たまねぎ ほうれん草	639 33.0
30	木	むぎごはん		うまに 切り干し大根の酢の物 さんまゆずみそ煮	牛乳 てんぷら とりさきみ とり肉 さんま 米みそ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さいとも じゃがいも	切り干しだいこん キャベツ にんじん れんこん こんにやく ごぼう いんげん ゆず	665 25.5	

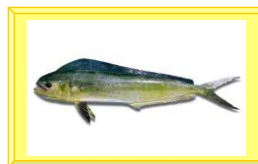
今月のふるさとくまさん 天草宝島デー



9月21日(火)の給食
9月29日(水)の給食

～お知らせとお願い～

8月の長雨の影響で、野菜の高騰が起こっております。給食にも大きく影響が出ております。今後、急な材料の変更や数量の不足などで献立予定表通りにいかないことが起こる可能性があります。つきましては、皆様にご理解とご協力を頂きますよう、お願い申し上げます。



シイラ

シイラは、「マンピキ」とも言います。また、南の島ハワイでは、「マヒマヒ」と言われていて、高級魚として知られています。シイラの旬は、夏から秋にかけてです。大きいものは、1.8メートルほどにもなります。弱りやすい魚のため、さしみて食べられるのは海に囲まれた天草ならではの味です。



かぼちゃ

日本全国で作られているかぼちゃですが、生産量は圧倒的に北海道が多く全国の半分近くを生産しています。五和町でも城河原地区や御領地区で7月から8月のお盆くらいに収穫して、県内の市場へ出荷されます。