



# 令和3年 8・9月 こんだてひょう

## 天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			カロリー kcal
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
30	げつ	ミルクパン		カントリーポテト はるさめスープ	パン ジャがいも はるさめ	牛乳 ベーコン ぶたにく かまぼこ	にんじん たまねぎ ピーマン はくさい きくらげ ねぎ	572
31	か	むぎごはん		ポークカレー じゃこナッツサラダ ヨーグルト	こめ むぎ ジャがいも ピーナッツ あぶら	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめん だいず ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン トマト だいこん きゅうり	736
<b>9月</b>								
1	すい	救急ごもくごはん		にくだんごスープ ストックサラダ	こめ でんぶん マヨネーズ	牛乳 とりにく わかめ ツナ	たまねぎ にんじん たまねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし だいこん コーン	801
2	もく	ごはん		とうがんのそぼろに ぶたじる	こめ さとう さといも	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく とうふ みそ	とうがん たまねぎ にんじん ピース しょうが ごぼう だいこん ねぎ	593
3	きん	わかめごはん		なつのっぺ アスパラのごますあえ	こめ ごま さとう かたくりこ	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ あつあげ ちくわ	とうがん かぼちゃ にんじん ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり	646
6	げつ	こくとうパン		ひやしちゅうか はるまき なし	パン ちゅうかめん ごまあぶら はるまき あぶら	牛乳 ハム たまご	キャベツ きゅうり もやし にんじん たけのこ なし	676
7	か	ごはん		てりやきチキン もやしのごまあえ かきたまじる	こめ はちみつ ごま	牛乳 とりにく とうふ たまご	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	647
8	すい	アーモンドトースト		コーンチャウダー ビーンズサラダ	パン バター さとう アーモンド ジャがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン ハム だいず	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン きゅうり	802
9	もく	むぎごはん		ジャーチャンとうふ チキンチキンごぼろ	こめ むぎ かたくりこ あぶら ごま	牛乳 ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん ねぎ ごぼう	617
10	きん	むぎごはん		さかなのマヨネーズやき ごもくじる	こめ むぎ マヨネーズ さといも	牛乳 ホキ とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ パセリ しいたけ ねぎ	677
13	げつ	チリコンカンサンド		はくさいスープ フルーツあんにん	パン はるさめ さとう	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト はくさい しいたけ ねぎ もも パイン パナナ	665
14	か	ごはん		にくじゃが きりほしだいこんツナマヨあえ ざつぷしふりかけ	こめ ジャがいも マヨネーズ ごま	牛乳 ぎゅうにく あつあげ ざつぷし ちりめん	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きりほしだいこん きゅうり	694
15	すい	はちみつレモントースト		なすのトマトスパゲティ ナッツサラダ	パン バター はちみつ スパゲティ ピーナッツ	牛乳 ソーセージ ハム	レモン なす たまねぎ にんじん トマト しめじ ピーマン キャベツ コーン きゅうり	697
16	もく	ごはん		うまに けんちんじる	こめ さといも ジャがいも さとう	牛乳 とりにく あつあげ とうふ	たまねぎ いんげん しいたけ だいこん にんじん ねぎ	611
17	きん	なんかんまぜごはん		すましじる とりにくのごまみそやき そえやさい	こめ ごま さとう	牛乳 あげ とりにく ひじき えだまめ とうふ かまぼこ	にんじん しいたけ こんにゃく たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	645
21	か	くりごはん		おつきみミートローフ つぼんじる	こめ くり パンこ さといも	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく うすらのたまご とりにく とうふ	たまねぎ いんげん だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ	620
22	すい	かぼちゃこめパン		シラフライ ツナサラダ サツマイモのとうにゅうスープ	パン こむぎこ パンこ マヨネーズ さつまいも バター	牛乳 シラ ツナ ベーコン チーズ とうにゅう	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ マッシュルーム コーン	796
24	きん	ごはん		やさしいため ニラたまスープ	こめ ごまあぶら さとう	牛乳 ベーコン とうふ たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん もやし ニラ しょうが キャベツ ピーマン にんにく しょうが	613
27	げつ	ひのくにパン		てづくりコロッケ ゆでキャベツ ラビオリスープ	パン ジャがいも こむぎこ パンこ あぶら ラビオリ	牛乳 ぶたにく たまご ベーコン	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ パセリ コーン	621
28	か	ごはん		サンマしおやき レモンあえ くたくさんごじる	こめ さとう	牛乳 サンマ あつあげ だいず みそ	キャベツ きゅうり にんじん レモン ごぼう だいこん しめじ ねぎ	690
29	すい	まるパン		ポークビーンズ マカロニサラダ ぶどうゼリー	パン ジャがいも マカロニ マヨネーズ さとう	牛乳 ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん キャベツ きゅうり コーン ぶどう	680
30	もく	ごはん		マーボーなすとうふ ちゅうかサラダ	こめ あぶら でんぶん はるさめ	牛乳 とうふ だいず みそ ハム	なす にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	634

熊本うまかもん給食☆

天草おさかな給食の日

※保護者の皆様へ : 8月の天候不良のため野菜等の食材の価格が高騰しております。そのため、状況に応じて献立や材料を変更するある場合がございます。ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

夏休み中に、PTAの母親研修委員の皆さんに給食エプロンの洗濯・補修等をしていただきました。大切に使いましょう。