



令和3年 8・9月 献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	副菜	主な材料			栄養量		
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
30	月	ミルクパン		カントリーポテト 春雨スープ	パン ジャがいも 春雨	牛乳 ベーコン ぶた肉 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	726	21	24
31	火	麦ご飯		ポークカレー じゃこナッツサラダ ヨーグルト	米 麦 ジャがいも ピーナッツ あぶら	牛乳 ぶた肉 チーズ ちりめん 大豆 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	891	28	22
9月										
1	水	救急五目ごはん		肉団子スープ ストックサラダ	米 でんぷん マヨネーズ	牛乳 とり肉 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	726	55.7	28.4
2	木	ご飯		とうがんのそぼろ煮 ぶた汁	米 さとう さといも	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 豆腐 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	749	26.3	15.8
3	金	わかめご飯		夏のっぺ アスパラのごますあえ	米 ごま さとう かたくりこ	牛乳 わかめ とり肉 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	710	25.8	14.7
6	月	こくとうパン		冷やし中華 あげ春巻き なし	パン ちゅうかめん ごま油 春巻き 油	牛乳 ハム 卵	キャベツ きゅうり もやし にんじん たけのこ なし	824	32.0	26.4
7	火	ご飯		てりやきチキン もやしのごまあえ かき玉汁	米 はちみつ ごま	牛乳 とり肉 豆腐 卵	もやし キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	821	32.9	25.4
8	水	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 大豆	にんじん たまねぎ しめじ ねぎ コーン きゅうり	938	28.3	36.3
9	木	麦ご飯		ジャーチャン豆腐 チキンチキンごぼう	米 麦 油 かたくりこ ごま	牛乳 ぶた肉 あつあげ みそ とり肉	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	900	31.3	30.9
10	金	麦ご飯		ホキのマヨネーズやき 五目汁	米 麦 マヨネーズ さといも	牛乳 ホキ とり肉 あつあげ	にんじん たまねぎ パセリ しいたけ ねぎ	821	28.3	29.4
13	月	チリコンカンサンド		白菜スープ フルーツあんぱん	パン 春雨 さとう	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 大豆	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 バイン パナナ みかん	776	27.6	30.7
14	火	ご飯		肉じゃが きりぼし大根のツナマヨあえ ざつぷしぶりかけ	米 ジャがいも マヨネーズ ごま	牛乳 ぎゅう肉 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 きりぼしだいこん きゅうり	852	29.9	30.5
15	水	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	778	23.6	25.7
16	木	ご飯		ジャがいものそぼろ煮 けんちん汁	米 さといも ジャがいも さとう	牛乳 とり肉 豆腐	たまねぎ いんげん しいたけ だいこん にんじん ねぎ こんにゃく グリンピース	859	35.0	23.5
17	金	熊本うまかもん給食☆ 南関まぜご飯		すまし汁 とりにくのごまみそ焼き わかめの酢のもの	米 ごま さとう	牛乳 あげ とり肉 ひじき えだまめ 豆腐 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 わかめ	819	30.6	22.9
21	火	くりご飯		お月見ミートローフ つぼん汁	米 くり パン粉 さといも さつまいも	牛乳 ぎゅう肉 ぶた肉 うすらの卵 とり肉 豆腐	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	803	33.8	30.1
22	水	天草おさかな給食の日 かぼちゃこめパン		シイラフライ ツナサラダ サツマイモの豆乳スープ	パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ さつまいも バター	牛乳 シイラ ツナ ベーコン チーズ 豆乳	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	793	38.2	31.9
24	金	ご飯		野菜いため ニラ玉スープ	米 ごま油 さとう	牛乳 ベーコン 豆腐 卵 ぶた肉 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	780	27.5	18.1
27	月	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 小麦粉 パン粉 油 ラビオリ	牛乳 ぶた肉 卵 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	821	30.8	23.2
28	火	ご飯		サンマ塩焼き レモンあえ ぐたくさんご汁	米 さとう 	牛乳 サンマ あつあげ 大豆 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	809	31.9	26.8
29	水	ココアパン		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 ぶた肉 大豆 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	812	33.8	30.7
30	木	ご飯		マーボーなす豆腐 ちゅうかサラダ	米 油 でんぷん 春雨	牛乳 豆腐 大豆 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	859	35.0	23.5

※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。