



令和2年 8・9月 こんだてひょう

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	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	
20	もく	むぎごはん		ポークカレー じゃこナッツサラダ フルーツムース	こめ むぎ じゃがいも ピーナッツ	牛乳 ぶたにく チーズ ちりめん だいず	たまねぎ にんじん コーン だいこん きゅうり みかん	749
21	きん	ごはん		とうがんのそぼろに ぶたじる	こめ あぶら さといも	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ みそ	とうがん たまねぎ にんじん ピース ごぼう こんにゃく ねぎ しょうが	598
24	げつ	こめこパン		ミネストローネ かぼちゃサラダ はんかんゼリー	パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ベーコン チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ トマト かぼちゃ きゅうり コーン はんかん	675
25	か	むぎごはん		にくじゃが かつおあえ	こめ むぎ じゃがいも	牛乳 きゅうにく あつあげ かつおぶし	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり もやし	535
26	すい	しょくパン		コーンスープ コールスローサラダ いちごジャム	パン じゃがいも バター ジャム	牛乳 ベーコン こむぎこ	にんじん たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり	737
27	もく	わかめごはん		なつめうべ やさいのごますあえ	こめ ごま でんぶん さとう	牛乳 わかめ とりにく かまぼこ あつあげ ちりめん	とうがん かぼちゃ にんじん ねぎ キャベツ チンゲン菜 もやし	624
28	きん	ごはん		いわしのしょうがに そえやさい ぐたくさんみそしる	こめ さとう	牛乳 いわし わかめ あつあげ みそ	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	597
31	げつ	セルフホットドッグ		コンソメスープ サラダスパゲティ	パン スパゲティ マヨネーズ	牛乳 ソーセージ ベーコン ハム	にんじん キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	681



9月

1	か	きゅうきゅうカレー		ワンタンスープ ストックサラダ あおりんごゼリー	こめ じゃがいも ワンタン マヨネーズ	牛乳 ベーコン わかめ ツナ	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ キャベツ だいこん	664
2	すい	ひのくにパン		ひやしちゅうか かぼちゃフライ なし	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら	牛乳 ハム たまご	キャベツ きゅうり もやし かぼちゃ なし	618
3	もく	ごはん		かきたまじる てりやきチキン もやしのごまあえ	こめ でんぶん はちみつ ごま	牛乳 とうふ たまご とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし キャベツ	646
4	きん	ごはん		てづくりはるまき ちぎりレタス うおソーメンじる	こめ むぎ はるまきのかわ あぶら	牛乳 ぶたにく うおそうめん	しいたけ たけのこ ニラ もやし レタス にんじん たまねぎ	618
7	げつ	ふわふわコーンパン		ラビオリスープ ごまドレサラダ	パン マヨネーズ ラビオリ ごま	牛乳 チーズ ツナ ベーコン	コーン にんじん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ キャベツ きゅうり レタス	641
8	か	ごはん		ジャーチャンとうふ チキンチキンごぼう	こめ でんぶん 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 えだまめ	782
9	すい	こくとうパン		ポークビーンズ アーモンドサラダ ぶどうゼリー	パン じゃがいも アーモンド あぶら さとう	牛乳 ぶたにく だいず ハム	たまねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ きゅうり ぶどう	617
10	もく	キムチごはん		ニラたまスープ ひじきのちゅうかあえ	こめ むぎ ごま あぶら	牛乳 ぶたにく とうふ ベーコン たまご ひじき	はくさい たまねぎ にんじん もやし ニラ しょうが だいこん きゅうり	621
11	きん	ごはん		みそカツ ポイルキャベツ けんちんじる	こめ こむぎこ パンこ あぶら さといも	牛乳 ぶたにく たまご あぶら みそ とうふ	キャベツ だいこん にんじん しいたけ ねぎ	761
14	げつ	あげパン		ミートボールシチュー フルーツヨーグルト	パン さとう あぶら じゃがいも バター	牛乳 きなこ ベーコン ヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン ぶなしめじ パセリ みかん もも パナナ バイン	762
15	か	ごはん		だいずごもくに かぼちゃだじる	こめ さとう あぶら こむぎこ	牛乳 とりにく だいず あげ	にんじん いんげん ごぼう こんにゃく かぼちゃ だいこん ねぎ しいたけ	664
16	すい	こめこパン		オムレツ フレンチサラダ きのこスープ	パン さとう ドレッシング	牛乳 たまご チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ レタス キャベツ きゅうり だいこん えのきたけ しいたけ まいたけ	603
17	もく	ごはん		マーボーナス ちゅうかサラダ シュウマイ	こめ あぶら でんぶん はるさめ	牛乳 とうふ だいず ぶたにく みそ ハム シュウマイ	なす にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	701
18	きん	あまくさだいおうの やきとりどん		かぼちゃのみそしる わかめのすのもの	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	牛乳 とりにく あつあげ みそ わかめ ちりめん	たまねぎ ねぎ しょうが かぼちゃ きゅうり キャベツ にんじん	745
23	すい	はちみつレモントースト		あきなすの ミートスパゲティ れんこんサラダ	パン バター はちみつ スパゲティ マヨネーズ ごま	牛乳 きゅうにく ぶたにく チーズ ツナ	レモン にんじん たまねぎ なす ピーマン トマト れんこん きゅうり キャベツ	796
24	もく	ごはん		たいのバターやき ごまあえ あいしょうじる	こめ マヨネーズ ごま さつまいも	牛乳 たい みそ ベーコン	たまねぎ にんじん ぶなしめじ キャベツ もやし ごぼう ねぎ しょうが	748
25	きん	ハヤシライス		きりぼしだいこんサラダ	こめ むぎ じゃがいも バター	牛乳 きゅうにく ツナ	たまねぎ にんじん しめじ トマト だいこん きゅうり キャベツ	683
28	げつ	にんじんパン		メキシカンソースやき そえやさい コーンチャウダー	パン こむぎこ じゃがいも バター	牛乳 とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん ピーマン トマト キャベツ えだまめ コーン ぶなしめじ	694
29	か	ごはん		さんまのしおやき かぼすあえ ごじる	こめ ごま さとう	牛乳 さんま ちりめん わかめ とりにく だいず	にんじん キャベツ きゅうり かぼす ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	692
30	すい	ミルクパン		ミートローフ シーザーサラダ コンソメスープ	パン パンこ じゃがいも	牛乳 きゅうにく ぶたにく たまご ハム チーズ ベーコン	たまねぎ いんげん トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ	697

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。