



8・9月

学校給食献立予定表 (小学校)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず				えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
天草宝島デー「きゅうり」									
29	げつ	丸パンカット		平めんスープ ハンバーグソースかけ きゅうりのシモンサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	丸パン 平めんビーフン 油 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ コーン キャベツ きゅうり オリーブ りんご シモン葉	541	22.2
30	か	ごはん		チゲ風スープ チヂミ 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 みそ	こめ 麦 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん 油	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 なら もやし きゅうり にんにく しょうが りんご	539	19.5
31	すい	ごはん		ハヤシシチュー ハイクドエッグ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	こめ 麦 じゃがいも ハヤシルー さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン マッシュルーム きゅうり コーン ほうれん草 にんにく しょうが えだまめ プルーン レモン	676	22.1
防災給食の日									
1	もく	救給カレー		すいとん団子汁 ストックサラダ さつまぼてと	牛乳 鶏肉 油あげ ちくわ ツナ (にぼしだし) わかめ 昆布 ぶりのり とさかのり まぶりのり	こめ 小麦粉 でんぷん じゃがいも さつまいも さとう 油	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ コーン たまねぎ しめじ トマト はくさい 青じそ	628	19.9
2	きん	ごはん		さつま汁 いわしの梅煮 もやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし (にぼしだし) みそ かつおぶし	こめ 麦 さつまいも こんにゃく さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり しそ 梅	626	25.5
5	げつ	ごはん		春雨スープ れんこんつくね② ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆粉	こめ 麦 はるさめ ごま油 パン粉 油 でんぷん さとう	きくらげ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ れんこん れもん パイナップル	596	21.8
お魚給食の日「シイラ」									
6	か	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 シイラフライ かわりあえ	牛乳 鶏肉 天ぷら 絹あげ シイラ 大豆粉	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん 油 小麦粉 ショートニング ごま	たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なだまめ しょうが しその葉	668	25.6
7	すい	黒糖パン		かぼちゃのクリーム煮 トマトオムレツ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 スキムミルク たまご	黒糖パン マカロニ さとう シチュールー でんぷん 油	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ えだまめ トマト	578	21.1
8	もく	ごはん		ワンタンスープ 照り焼きチキン にんじんサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 大豆粉	こめ 麦 小麦 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ コーン オレンジレモン	628	27.3
お月見献立									
9	きん	ごはん		あおさ汁 いわしかりかりフライ ひじきの和え物・お月見団子	牛乳 豆腐 かまぼこ チーズ あおさ ひじき いわし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグ マヨネーズ さつまいも ごま しょうが いも でんぷん 玄米粉 もち粉 さとう オリーブオイル 油 米粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのき キャベツ しょうが きゅうり	646	22.1
12	げつ	ごはん		わかめスープ ぎょうざ② もやしの中華和え	牛乳 豆腐 かまぼこ ツナ わかめ 鶏肉 豚肉 大豆粉	こめ 麦 さとう ごま油 小麦粉 でんぷん 油	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ ニら にんにく しょうが	583	20.3
13	か	ごはん		きのこのみそ汁 さばしょうが煮 玉ねぎドレッシングあえ	牛乳 豆腐 油あげ さば 鶏肉 みそ わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう でんぷん さといも 油	にんじん たまねぎ ねぎ えのき しめじ しいたけ しょうが きゅうり もやし 赤ピーマン	612	25.3
14	すい	米粉パン		コンソメスープ ささみほうれん草チーフライ ビーンズサラダ	牛乳 チキンウィンナー ハム 大豆 大福豆 金時豆 鶏肉 チーズ	米粉パン じゃがいも ノンエッグ マヨネーズ 小麦粉 パン粉 あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン えだまめ ほうれん草	570	28.5
15	もく	ごはん		大豆の磯煮 ふんわり豆腐バーグ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆 絹揚げ ちぎりあげ ひじき 豆腐 魚肉すりみ 大豆粉	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま やまいも 油 でんぷん	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン れんこん	643	26.5
ふるさとくまさんでー宇城の味									
16	きん	ごはん		白玉団子汁 鶏の天ぷら れんこんサラダ	牛乳 ちくわ 鶏肉 卵 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 白玉だんご 油 米粉 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ れんこん きゅうり 青じそ 梅	631	21.1
天草産真鯛の日									
20	か	コッペパンカット		ラビオリスープ たいフライ ごまネーズあえ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 たい 大豆粉	コッペパン パンこ 小麦粉 油 ノンエッグ マヨネーズ ごま ショートニング さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり えだまめ にんにく	611	23.8
21	すい	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー でんぷん パン粉 小麦粉 コーングリッツ 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト パイナップル みかん もも えだまめ りんご ぶどう にんにく しょうが	715	22.8
天草宝島デー「サバ」									
22	もく	ごはん		五目汁 塩さば 昆布和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 昆布 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま 油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	644	29.3
26	げつ	ごはん		もずくのすまし汁 いわしのおかか煮 ごまじゃこ和え	牛乳 豆腐 ちくわ ちりめん もずく いわし かつおぶし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごま 油 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	598	24.3
27	か	ごはん		八宝菜 コーンシュウマイ パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 うすら卵 かまぼこ 魚肉すりみ 豆腐	こめ 麦 さとう ごま 油 ごま でんぷん パン粉 小麦粉	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが とうもろこし	584	23.6
28	すい	にんじんパン		チキンピーズ 若鶏のピカタ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 卵	にんじんパン じゃがいも さとう パン粉 でんぷん 油 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン えだまめ にんにく パセリ 赤ピーマン	607	27.0
天草大王の日									
29	もく	ごはん		天草大王のうま煮 ししゃもフライ しそきくらげあえ	牛乳 鶏肉 てんぷら 厚揚げ ししゃも 大豆	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう 油 パン粉 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん きくらげ きゅうり キャベツ	636	23.4
30	きん	ごはん		豚汁 肉詰いなり ほうれん草のあえもの	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 絹揚げ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう でんぷん 小麦粉	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう ほうれん草 たまねぎ れんこん しょうが	619	24.4