



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	おもなざいりょう			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(1つぼ)
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをととのえる		
29	もく	ごはん		チゲ風スープ 春巻き もやしの中華和え	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	こめ 麦 じゃがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぷん 米粉 小麦粉 はるさめ	たまねぎ にんじん 白菜 りんご にら きゅうり もやし キャベツ にんにく しょうが しいたけ	703	20.9
防災給食の日									
30	きん	救給カレー		すいとん団子汁 ストックサラダ 焼いも②	牛乳 とり肉 あげ ちくわ ツナ わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり まぶりのり (にぼしだし)	こめ じゃがいも すいとん団子 さといも あぶら さつまいも さとう	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ しめじ トマト だいこん コーン 青じそ	626	17.7

9月

のどに詰まりやすいのでよく噛んで食べよう◎

2	げつ	ごはん		きのこ汁 れんこんとひき肉の照焼 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豆腐 とり肉 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも パン粉 でんぷん ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのき ねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん 赤ピーマン	540	18.2
3	か	ごはん		麻婆厚揚げ ぎょうざ② ナムル	牛乳 厚揚げ ぶた肉 とり肉 大豆 赤みそ みそ	こめ 麦 さとう でんぷん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ にら	685	25.4
天草宝島デー「きくらげ」									
4	すい	カット丸パン		キクラゲの中華スープ ハンバーグソースがけ 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉	丸パン パンこ はるさめ ごまあぶら さとう でんぷん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり コーン レモン パイナップル えだまめ	588	23.7
天草宝島デー「牛肉」									
5	もく	ごはん		ビーフシチュー ほうれん草オムレツ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 たまご スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも あぶら ビーフシチュールー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト パイナップル ぶどう みかん もも ほうれん草	706	22.4
6	きん	ごはん		あおさ汁 大豆と豆腐のフライ きんぴら	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ さつまあげ すり身 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく ごま さとう ごまあぶら パン粉 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ごぼう えだまめ ねぎ	635	24.8
9	げつ	ごはん		なすのみそ汁 ごぼう入りバーグ のりじゃこ和え	牛乳 豆腐 あげ みそ とり肉 ちりめん (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも さとう ごまあぶら パン粉 あぶら	なす にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり きざみ海苔 たまねぎ ごぼう	694	24.9
10	か	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 れんこんはさみ揚げ ひじきの和え物	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 大豆 厚揚げ ひじき チーズ	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん ごま パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	657	24.9
11	すい	黒糖パン		ちゃんぽん 棒々鶏サラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	黒糖パン 中華めん ねりごま さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	648	24.8
12	もく	しそごはん		ワンタンスープ 和風キンピラ包み焼き もやしのおかか和え	牛乳 かまぼこ 系かつお とり肉 豆腐	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり もやし 赤しそ しょうが	598	20.2
天草宝島デー「いりこ」									
13	きん	ごはん		五目汁 いわしトマト煮 昆布和え	牛乳 とり肉 厚揚げ こんぶ いわし (にぼしだし)	さとう こめ 麦 こんにゃく じゃがいも ごまあぶら 米粉	たまねぎ トマト レモン ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	593	23.1
17	か	お月見 献立 ごはん		ポークカレー わかめのごま酢あえ お月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも ごま さとう お月見ゼリー カレールー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ しょうが にんにく	624	18.5
18	すい	ミルクパン		ラビオリスープ かぼちゃフライ ビーンズサラダ	牛乳 ポークウインナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン あぶら さとう でんぷん パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり コーンピクルス にんにく えだまめ ブルーン	666	24.3
ふるさとくまさんデー(宇城)									
19	もく	ぶちまるごはん		白玉団子汁 ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ	牛乳 ちくわ あげ ツナ あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 白玉だんご さといも あぶら ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	636	22.2
20	きん	ごはん		大豆の磯煮 彩り野菜の豆腐寄せ しそきくらげあえ	牛乳 とり肉 大豆 厚揚げ ちぎりあげ すり身 ひじき 豆乳	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま パン粉 でんぷん	にんじん いんげん たまねぎ きくらげ きゅうり えだまめ キャベツ	638	26.5
24	か	ごはん		さつま汁 しのだ煮 かわりあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ あげ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく さつまいも さとう ごま でんぷん 小麦粉	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しょうが しその葉	625	20.8
25	すい	カット丸パン		かぼちゃのクリームスープ 照焼チキンパティ ごまネーズあえ	牛乳 とり肉 ちくわ スキムミルク	丸パン マカロニ バター パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう クリームシチュールー あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが	692	26.6
26	もく	ごはん		わかめスープ サワラフライ 大豆の和風ドレッシング和え	牛乳 とうふ かまぼこ サワラ とり肉 大豆粉 わかめ 大豆	こめ 麦 あぶら 小麦粉 でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	638	24.2
27	きん	チキンライス		コンソメスープ クリスピーチキン ごぼうサラダ	牛乳 ポークウインナー とり肉 大豆粉	こめ 麦 じゃがいも ごま あぶら さとう パン粉 でんぷん さらたまちゃんドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう きゅうり えだまめ コーン トマト	672	27.8
30	げつ	ごはん		中華うま煮 ひじきシューマイ② もやしサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム うずら卵 とり肉 ひじき	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ もやし しいたけ きゅうり にんにく しょうが	588	22.4

8・9月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

