



9月 学校給食献立予定



上天草市立維和小学校

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			えいよりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく(1つ)
防災メニュー					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		
2	げつ	ゆかりごはん		豚汁 ストックサラダ ココア	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ココア	ぎゅうにゅう とうふ ふたにく ツナ わかめ	かぼちゃ しいたけ ねぎ だいこん ごぼう きりぼしだいこん にんじん たくあん コーン	601	22.7
3	か	麦ごはん		筑前煮 ごま酢和え	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	にんじん れんこん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	661	26.2
4	すい	ミルクパン		ひじきスパゲティ ごまネーズサラダ	ミルクパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ スパゲティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき さつまあげ あぶらあげ ハム	いんげん たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんにく	650	25.4
5	もく	麦ごはん		わかめスープ しゅうまい ゆかり和え	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ しゅうまい	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり しょうが キャベツ ゆかり	670	26.0
6	きん	食パン		平麺ビーフンスープ ほうれん草サラダ ミルク	食パン さとう ごまあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ふたにく ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン	577	18.8
9	げつ	麦ごはん		豆腐の五目スープ 回鍋肉	こめ むぎ ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ とうふ とりにく ふたにく	たまねぎ にんじん えだま たけのこ えのきたけ しいたけ ピーマン キャベツ もやし にんにく しょうが	637	27.5
10	か	麦ごはん		けんちん汁 干草和え 切り干し大根のふりかけ	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しょうが しいたけ こんぶ	657	23.9
11	すい	丸パン		オニオンスープ カレーソテー フルーツパフェ	丸パン コーンフレーク さとう	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー なまクリーム バニラアイス	たまねぎ にんじん えだまめ えのきたけ パセリ キャベツ もやし コーン エリンギ おうとう	538	21.4
12	もく	麦ごはん		八宝菜 きくらげのサラダ 麦茶ゼリー	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いか ふたにく うずらたまご	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん こまつな きくらげ きゅうり	629	23.9
13	きん	のりチーストースト		ラビオリスープ 野菜サラダ	しょくパン さとう ラビオリ あぶら オリーブゆ	チーズ しらす ぎゅうにゅう とりにく ハム	のり たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	619	23.8
16	げつ	敬老の日							
十五夜メニュー									
17	か	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 おかか和え お月見団子(みたらし)	こめ むぎ こんにゃく さとう おつきみだんご	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かつおぶし	かぼちゃ にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ もやし キャベツ	689	23.0
18	すい	コッパン		冷やしうどん さっぱりポテトサラダ	コッパン さとう あぶら うどん オリーブゆ ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム たまご ツナ	きゅうり もやし キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ レモン	605	23.5
19	もく	さつまいもごはん		つぼん汁 ごぼうのきんぴら	こめ むぎ さつまいも さとう こんにゃく ごま さといも あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく あぶらあげ	にんじん えだまめ しいたけ ごぼう ねぎ いんげん だいこん れんこん	623	21.9
20	きん	食パン		フイヤベース 夏野菜グラタン コーンサラダ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう いか ふたにく えび かまぼこ チーズ	たまねぎ にんじん いんげん なす キャベツ トマト きゅうり コーン	552	25.7
23	げつ	振替休日							
味の旅～京都府～									
24	か	衣笠丼		豆腐のお吸い物 ピーマンとじゃこの炊いたん	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ とりにく かまぼこ わかめ とうふ かつおぶし ちりめん	ねぎ たまねぎ えのきたけ にんじん ピーマン	633	28.3
25	すい	コッパン		きのこスパゲティ 鉄分サラダ	コッパン さとう スパゲティ オリーブゆ ごま	ぎゅうにゅう ふたにく ハム ひじき	たまねぎ ピーマン しめじ コーン えのきたけ こまつな にんじん きくらげ もやし	647	26.4
26	もく	麦ごはん		夏野菜カレー 青じそドレッシングサラダ	こめ むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく かにかま わかめ	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん ピーマン えだまめ キャベツ きゅうり	665	20.8
27	きん	抹茶蒸しパン		冬瓜と肉団子のスープ かぼちゃサラダ	ホームケーキミックス さとう こむぎこバター 抹茶 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう たまご つくね ハム	とうがん こまつな たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ねぎ コーン かぼちゃ	600	18.8
30	げつ	麦ごはん		なすのみそ汁 いわし生姜煮 甘酢和え	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし ちくわ わかめ	なす たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし	672	26.3

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。