



令和8年 9月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					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	
1	火	ごはん 		ストックサラダ アセロラゼリー	こめ あぶら さとう ゼリー	牛乳 とりにく ツナ わかめ	ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん なす たくあん(だいこん) コーン	600 18.6
2	水	手作り 白パン		ナポリタン にがうりの揚げ煮	小麦粉 さとう バター スパゲティ麺 あぶら でんぷん	牛乳 ぶたにく チーズ 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト にがうり	657 23.5
3	木	ごはん		とうがンのみそ汁 カラフルポーク丼 ぶどう	こめ あぶら さとう でんぷん	牛乳 油揚げ ぶたにく	とうがん たまねぎ ねぎ えのきたけ しょうが にんにく ピーマン しめじ ぶどう	622 25.0
4	金	味の旅 丸パン みかんジャム		★タイビーエン 大砲巻き コーンサラダ	丸パン はるさめ あぶら じゃがいも 小麦粉 パン粉 ジャム	牛乳 ぶたにく ツナ いか かまぼこ うずらの卵 とりにく ちくわ たまご	にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ きくらげ レタス たけのこ しいたけ コーン	605 28.3
7	月	ごはん 		豆腐たっぷりみそ汁 梅チーズ卵焼き おかか和え	こめ さとう ごま	牛乳 豆腐 たまご かつお節 チーズ わかめ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ きゅうり うめ	585 23.6
8	火	わかめごはん		すまし汁 ★ピリ辛チキン バナナケーキ	こめ 小麦粉 さとう あぶら バター	牛乳 とうふ たまご とりにく わかめ ヨーグルト	しめじ えのき たまねぎ にんじん ねぎ バナナ	676 26.5
9	水	コッペパン 		千切り野菜のコンソメスープ なすカップ焼き ポテトサラダ	コッペパン さとう あぶら マカロニ バター 小麦粉 じゃがいも	牛乳 ハム ペーコン ぶたにく チーズ	キャベツ だいこん たまねぎ なす にんじん きゅうり	611 21.5
10	木	ごはん		かきたま汁 ヤンニョムフィッシュ オクラときゅうりの梅和え	こめ でんぷん ごま あぶら さとう	牛乳 たまご いわし とうふ かつお節	たまねぎ にんじん こまつな えのきたけ オクラ きゅうり 梅 にんにく	650 26.0
11	金	☆(12日)宇宙の日 UFOパン 		ミネストローネ ほし 星くずサラダ	小麦粉 さとう バター じゃがいも オリーブオイル	牛乳 チーズ ベーコン ハム	にんじん セロリ たまねぎ トマト きゅうり キャベツ えだまめ	592 19.3
14	月	ごはん		ビーフンみそ汁 あじフライ こんぶ和え	こめ ビーフン さとう あぶら	牛乳 ぶたにく あじ こんぶ	もやし キャベツ コーン きゅうり にんじん	646 27.7
15	火	ガーリックラ イス		ポトフ 鶏肉のオリーブレモン焼き ★セルフミニパフェ	こめ バター じゃがいも ケーキ コーンフレーク オリーブオイル さとう	牛乳 ウィンナー ヨーグルト とりにく	にんにく パセリ たまねぎ にんじん キャベツ みかん いんげん パイン もも バナナレモン果汁	726 25.3
16	水	ミルクパン		うどん かきあげ ごぼうサラダ	ミルクパン さとう うどんめん あぶら 小麦粉 ごま ごま油	牛乳 とりにく かまぼこ ツナ	もやし キャベツ たまねぎ しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	658 32.7
17	木	ふるさとくまさんデー 五目栗ごはん 		つぼん汁 豚のしょうが焼き きくらげサラダ	こめ くり じゃがいも あぶら ごま油 さとう こんにゃく	牛乳 とりにく とうふ ぶた	しめじ にんじん えだまめ ねぎ しいたけ だいこん ごぼう しょうが キャベツ きゅうり きくらげ	664 25.8
18	金	セルフ チリコンカン サンド		なす玉スープ のり塩クラッカー	コッペパン さとう 小麦粉 バター あぶら	牛乳 たまご ベーコン ぶたにく 大豆 あおのり	なす たまねぎ にんじん コーン ねぎ にんにく グリーンピース	665 25.5
21日 敬老の日 ・ 22日 国民の休日 ・ 23日 秋分の日								
24	木	わが はん 麦ご飯		★カツカレー オレンジポンチ	こめ 麦 あぶら じゃがいも 小麦粉 ゼリー パン粉 白玉粉 さとう	牛乳 チーズ ぶたにく たまご	たまねぎ にんじん りんご みかん バナナ パイナップル もも しょうが にんにく	800 24.4
25	金	●お月見献立 満月パン		お月見シチュー おいもサラダ 十五夜ゼリー	パン さとう さともい ゼリー 白玉餅 あぶら マーガリン 米粉 さつまいも バター	牛乳 バーグ とりにく うずらの卵 豆腐	にんじん えのきたけ きゅうり たまねぎ	722 26.7
28	月	とりごぼう ピラフ		きのこのみそ汁 おとうふしゅうまい パンサンス	こめ バター さとう はるさめ ごま ごま油 じゃがいも	牛乳 とりにく ハム とうふ 卵 しゅうまい	ごぼう コーン パセリ しいたけ しめじ えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり もやし キャベツ	600 23.4
29	火	わが はん 麦ご飯		麻婆なす いわしカリカリフライ キムチ和え	こめ 麦 さとう はるさめ でんぷん ごま	牛乳 とうふ ぶたにく いわし	なす たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり キムチ(はくさい)	609 21.3
30	水	まる 丸パン		豆乳カレー風味スープ ★とりのからあげ ザワークラウト	丸パン さとう 米粉 オリーブオイル あぶら	牛乳 とりにく 豆腐 ペーコン	トマト なす ピーマン オクラ キャベツ もやし かぼちゃ ピーマン	593 27.0

※献立は都合により変更することがあります。

★7月に実施した「ラッキースター」リクエスト給食★が目印です。おたのしみに★