



令和6年 9月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつかみきょうどうちやうりじょう
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 | からだのちようしをととのえる | | |
| 2 | げつ 月 | (1日) 防災の日 わぎはん 麦ご飯 | 牛乳 | 夏野菜カレー ストックサラダ | 米 麦 さとう あぶら | 牛乳 チーズ ツナ わかめ | ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん なすりんご だいこん たくあん (だいこん) コーン | 645 20.1 | |
| 3 | か 火 | ごはん | 牛乳 | あおさのみそ汁 魚の甘露煮 にがうりの揚げ煮 | 米 じゃがいも あぶら さとう ごま でんぶん | 牛乳 とうふ いわし 卵 あおさ | しいたけ たまねぎ にがうり ねぎ | 634 22.5 | |
| 4 | すい 水 | ハニーレモン トースト | 牛乳 | ナポリタン 海藻サラダ | 食パン マーガリン さとう あぶら スパゲティ ごま ごま油 | 牛乳 チーズ 大豆 ぶたにく とりにく わかめ とさかおり つのまた | レモン果汁 たまねぎ にんじん マッシュルーム いんげん トマト キャベツ きゅうり ピーマン | 630 23.1 | |
| 5 | もく 木 | ごはん | 牛乳 | かぼちゃのみそ汁 カラフルポーク丼 巨峰 | 米 あぶら さとう でんぶん | 牛乳 油揚げ ぶたにく | かぼちゃ たまねぎ えのきたけ しょうが にんにく ピーマン パプリカ しめじ ぶどう | 635 23.1 | |
| 6 | きん 金 | きなこ&ココア 揚げパン★ | 牛乳 | ポトフ ビーンズサラダ | コッパン きなこ さとう あぶら | 牛乳 ウィンナー 大豆 | たまねぎ じゃがいも にんじん にんにく キャベツ いんげん えだまめ トマト きゅうり コーン | 601 20.6 | |
| 9 | げつ 月 | わぎはん 麦ご飯 | 牛乳 | とうがんのすまし汁 魚のトマト煮 手作りふりかけ | 米 麦 あぶら ごま さとう | 牛乳 かまぼこ わかめ とうふ いわし ひじき ちりめん かつお節 | にんじん たまねぎ こまつな しいたけ きぬさや とうがん | 622 25.3 | |
| 10 | か 火 | 味の旅 麦ご飯 | 牛乳 | 衣笠丼 万願寺とうがらし風おかか和え 抹茶大豆 | 米 麦 さとう でんぶん ごま | 牛乳 たまご かつお節 大豆 油揚げ | たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ ピーマン しいたけ | 632 23.5 | |
| 11 | すい 水 | げんまい 玄米パン | 牛乳 | 豆乳シチュー オムレツ ショートブレッド | げんまい 玄米パン 小麦粉 さとう 米粉 バター あぶら | 牛乳 とりにく 豆乳 オムレツ | たまねぎ しめじ いんげん にんじん | 670 29.7 | |
| 12 | もく 木 | ごはん | 牛乳 | なすのみそ汁 鶏のからあげ★ 梅肉和え | 米 米粉 | 牛乳 油揚げ とりにく 豆腐 わかめ | なす たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり うめぼし | 647 24.5 | |
| 13 | きん 金 | まる 丸パン | 牛乳 | チキンビーンズ おからナゲット チーズサラダ | まる 丸パン じゃがいも | 牛乳 とりにく 卵 大豆 チーズ おから ハム | たまねぎ パセリ キャベツ えのき たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ | 599 26.6 | |
| 16 | げつ 月 | 敬老の日 | | | | | | | |
| 17 | か 火 | じゆうごめ O十五夜O ごはん | 牛乳 | 白玉汁 さといものそぼろあんかけ お月見ゼリー | 米 白玉もち さとう こんにやく でんぶん さといも デザート | 牛乳 とりにく | たまねぎ えのきたけ ねぎ きぬさや にんじん | 622 22.4 | |
| 18 | すい 水 | しよく 食パン ジャム | 牛乳 | 冷やしうどん 厚揚げのガーリック炒め | 食パン ジャム うどんめん ごま油 | 牛乳 ぶたにく わかめ 厚揚げ かつお節 | しょうが しそ コーン レタス きゅうり にんじん えりんぎ もやし にんにく | 635 26.6 | |
| 19 | もく 木 | ふるさとくまさんデー 栗ごはん | 牛乳 | つぼん汁 魚の丸干し やまするめのきんぴら | 米 ごま こんにやく さといも あぶら 栗 ごま油 さとう | 牛乳 とりにく とうふ いわし てんぷら わかめ | だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ たけのこ きぬさや | 623 20.5 | |
| 20 | きん 金 | セルフ バーガー | 牛乳 | ラビオリスープ ハンバーグ チーズ・レタス | まる 丸パン ラビオリ さとう パン粉 じゃがいも | 牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 豆腐 たまご チーズ | たまねぎ キャベツ にんじん ほうれんそう レタス | 623 24.8 | |
| 23 | げつ 月 | ふりかきゅうじつ 振替休日 | | | | | | | |
| 24 | か 火 | わぎはん 麦ご飯 | 牛乳 | 麻婆豆腐 こんぶサラダ 薬味 | 米 麦 さとう ごま油 でんぶん あぶら ごま | 牛乳 大豆 ぶたにく ツナ こんぶ 豆乳 オムレツ | たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ 梨 キャベツ しいたけ きゅうり | 612 23.4 | |
| 25 | すい 水 | きなこ 蒸しパン | 牛乳 | トマトシチュー 鉄分サラダ バナナ★ | ホットケーキミックス ごま さとう あぶら | 牛乳 とりにく チーズ ひじき ハム きなこ | たまねぎ じゃがいも にんじん えのき トマト パセリ バナナ にんにく キャベツ いんげん もやし こまつな | 600 21.2 | |
| 26 | もく 木 | セルフ オムライス | 牛乳 | しりとりスープ 3色サラダ | 米 じゃがいも ドレッシング | 牛乳 とりにく 卵 なんと | たまねぎ にんじん グリンピース こまつな コーン しめじ もやし ピーマン きゅうり キャベツ | 590 20.9 | |
| 27 | きん 金 | コッパン | 牛乳 | 肉団子と青菜のスープ ドライカレー ジュース フライドポテト★ | コッパン はるさめ あぶら さとう 小麦粉 じゃがいも | 牛乳 牛肉 つくね ぶたにく あおのり | こまつな たまねぎ ねぎ にんじん しょうが パセリ にんにく | 714 25.0 | |
| 30 | げつ 月 | ごはん | 牛乳 | 豆乳のみそ汁 焼きさば ドレッシングサラダ | 米 さつまいも | 牛乳 ぶたにく さば 豆乳 ハム | しめじ えのきたけ とうがん にんじん きゅうり キャベツ | 634 28.3 | |

※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★が自印です。おたのしみに。