



【8. 9月】学校給食献立予定表 すもと小



栢本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)

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 たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる	
31	げつ	なつやさいの ハヤシライス		かいそうサラダ とうにゅうムース	こめ むぎ さとう ごま バター とうにゅうムース	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かいそう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ なす しょうが にんにく	676 19.6
防災給食					きゅうきゅうカレー こむぎこ しらたまこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ わかめ だしりこ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ごぼう コーン ねぎ	579 16.6
1	か	きゅうきゅうカレー		ストックサラダ だごじる	きゅうきゅうカレー こむぎこ しらたまこ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ わかめ だしりこ あぶらあげ	にんじん だいこん はくさい しいたけ ごぼう コーン ねぎ	579 16.6
2	すい	むぎごはん		パンサンデー ちゅうかに くだもの(ぶどう)	こめ むぎ さとう ごま あぶら はるさめ じゃがいも てんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご だいず あつあげ	にんじん きゅうり もやし たまねぎ たけのこ しいたけ きくらげ ぶどう	648 22.9
3	もく	ミルクパン		チキンナゲット ゴーヤのツナあえ ポパイシチュー	ミルクパン あぶら こむぎこ バター じゃがいも	ぎゅうにゅう チキンナゲット とりにく ツナ	にんじん キャベツ にかうり たまねぎ しめじ コーン ほうれんそう	614 25.1
4	きん	むぎごはん		あつやきたまご キャベツとひじきのサラダ いなかじる	こめ むぎ さとう さとも こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ チーズ だしりこ ひじき みそ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん しめじ ねぎ	650 26.7
天草宝島デー ～かぼちゃ～					こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ いわしのしょうがに あぶらあげ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ	645 24.3
7	げつ	むぎごはん		いわしのしょうがに うすやきたまごのごまざあえ かぼちゃのみそじる	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご とうふ いわしのしょうがに あぶらあげ だしりこ みそ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ	645 24.3
8	か	チーズむしパン		こまつなとツナのあえもの なすのミートスパゲティ	ホットケーキミックス さとう バター あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ チーズ	にんじん キャベツ こまつな えだめめ たまねぎ にんにく なす パセリ	670 24.7
9	すい	むぎごはん		ごぼうサラダ じゃがいものそばろに	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ	にんじん キャベツ たまねぎ えだめめ しいたけ ごぼう コーン	658 23.4
10	もく	ココアパン		いろどりやさいソテー とりにくのトマトに	ココアパン マカロニ あぶら じゃがいも バター さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんじん キャベツ グリンピース ほうれんそう コーン しめじ にんにく たまねぎ いんげん トマト もやし	614 23.5
11	きん	ゆかりごはん		レパニうため ごまキムチじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま こむぎこ てんぷん こんにやく	ぎゅうにゅう とりにく レパー ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	にんじん もやし なら ねぎ だいこん ごぼう はくさいキムチ ゆかり しょうが にんにく	669 26.3
14	げつ	むぎごはん		てづくりハンバーグ ほうれんそうのおひたし いちよばじる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにく たまご だいず とうふ かつおぶし だしこんぶ	にんじん キャベツ たまねぎ ほうれんそう ごぼう だいこん しいたけ ねぎ	679 30.1
天草宝島デー ～ブリ～					まるパン マカロニ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ブリ たまご ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな キャベツ しめじ きくらげ レタス	677 26.1
15	か	カットまるパン		ブリフライ タルタルふうサラダ コンソメスープ	まるパン マカロニ じゃがいも あぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ブリ たまご ベーコン	にんじん きゅうり たまねぎ こまつな キャベツ しめじ きくらげ レタス	677 26.1
16	すい	むぎごはん		ごまじゃこサラダ にくじゃが てづくりあおさつくだに	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ さつまあげ ちりめん かつおぶし	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ いんげん	638 22.9
17	もく	コッペパン		マカロニのミートソースやき ポトフ りんごジャム	コッペパン マカロニ あぶら じゃがいも りんごジャム	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず ぶたにく ソーセーズ チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ しめじ にんにく	649 22.6
ふるさとくまさんデー					れんこんサラダ ぶたじる	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あつあげ ちくわ だしりこ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ れんこん はくさい きゅうり しょうが いんげん	627 23.5
18	きん	びりんめし			こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく さとも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ あつあげ ちくわ だしりこ みそ	にんじん しいたけ ごぼう ねぎ れんこん はくさい きゅうり しょうが いんげん	627 23.5
21	げつ	けいろうのひ						
22	か	こくみんのきゅうじつ						
23	すい	しゅうぶんのひ						
24	もく	こくとうパン		てづくりコロッケ コーンサラダ ラビオリスープ	こくとうパン じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり グリンピース しめじ こまつな きくらげ コーン	677 24.0
十五夜給食					こめ むぎ さとう あぶら しらたまもち さとも てんぷん こんにやく おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ あぶらあげ だしりこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	630 20.9
25	きん	むぎごはん		あつあげのみそいため おつきみのっぺいじる おつきみゼリー	こめ むぎ さとう あぶら しらたまもち さとも てんぷん こんにやく おつきみゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ あつあげ あぶらあげ だしりこ	にんじん キャベツ もやし たまねぎ とうがん しいたけ ねぎ	630 20.9
28	げつ	むぎごはん		ちくわのいそべあげ オクラのざつぷしあえ わかめのみそじる	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あぶらあげ ざつぷし みそ わかめ あおりの だしりこ	にんじん きゅうり オクラ キャベツ たまねぎ しいたけ しめじ	634 23.9
29	か	ガーリックトースト		カラフルサラダ きつねうどん	しゃくパン あぶら うどんめん バター さとう	ぎゅうにゅう ハム あぶらあげ チーズ わかめ かつおぶし だしこんぶ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ ピーマン にんにく パセリ	592 20.5
天草宝島デー ～なす～					ちゅうかふうツナポテト マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ みそ	にんじん きゅうり キャベツ なす たまねぎ しいたけ えだめめ しょうが にんにく	667 25.7
30	すい	むぎごはん			こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも てんぷん ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ みそ	にんじん きゅうり キャベツ なす たまねぎ しいたけ えだめめ しょうが にんにく	667 25.7

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

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～



おこめ

しいたけ

きくらげ

だしりこ

オクラ

なす

かぼちゃ

ブリ