

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		
29	木	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス 即席福神漬 フルーツヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ グリンピース バイン マッシュルーム きゅうり もも みかん だいこん れんこん しょうが パナナ りんご ゼリー	898 25.1	
30	金	食パン ●防災献立 (9月1日：防災の日)	牛乳	救給カレー バナナ うまかってん/りんごジャム	食パン 救給カレー うまかってん	牛乳	バナナ ジャム	919 20.8	
2	月	麦ご飯	牛乳	にら玉汁 いわしの蒲焼き風 千草和え	米 麦 あぶら 小麦粉 でんぷん さとう ごま	牛乳 豆腐 ちくわ 卵 いわし	にら にんじん たまねぎ もやし しいたけ しょうが ほうれんそう コーン キャベツ	855 34.1	
3	火	～ 味めぐり 長崎 ～ ごはん	牛乳	ヒカド 焼き鯖 浦上そばろ/カステラ	米 さとう さつまいも こんにやく はちみつ ごま油 小麦粉 パター	牛乳 鶏肉 さば かつお節 たら ちりめん 天ぷら 豚肉 卵	だいこん にんじん しいたけ ねぎ ごぼう もやし	939 38.6	
4	水	にんじんパン	牛乳	ふわふわスープ ひまわりバーグ 甘夏サラダ	にんじんパン じゃがいも でんぷん さとう あぶら パン粉	牛乳 ベーコン 卵 チーズ 牛肉 豚肉	たまねぎ にんじん パセリ しょうが コーン キャベツ きゅうり あまなつ	795 33.5	
5	木	キムチご飯	牛乳	モロヘイヤスープ ハトシロール わかめサラダ	米 麦 ごま ごま油 さとう	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ハトシロール わかめ	えだまめ 白菜 にんじん モロヘイヤ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	710 26.6	
6	金	丸パン	牛乳	コーンポタージュスープ 魚のさっぱりホワイトソースかけ 穀物とトマトのサラダ	コッペパン パン粉 じゃがいも 小麦粉 油	牛乳 ベーコン ホキ 卵 ヨーグルト 大豆	たまねぎ にんじん パセリ レモン果汁 トマト キャベツ きゅうり セロリ レーズン(サルタタ)	743 34.4	
9	月	●重陽の節句 麦ご飯	牛乳	なすのみそ汁 菊花蒸し ごま和え	米 麦 もち米 でんぷん さとう ごま	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん なす ねぎ えのきたけ しいたけ ほうれん草 コーン もやし キャベツ	784 32.3	
10	火	ごはん	牛乳	春雨スープ カラフルポーク丼 豆ちりめん	米 あぶら さとう でんぷん ごま はるさめ	牛乳 豚肉 大豆 ちりめん 鶏肉	しょうが ピーマン しめじ にんじん たまねぎ チンゲンサイ	806 34.3	
11	月	※天中 弁当							
12	木	わかめご飯	牛乳	魚そうめん汁 太刀魚の南蛮漬 巨峰	米 麦 あぶら さとう でんぷん 魚そうめん	牛乳 わかめ 太刀魚 豆腐	たまねぎ ぶどう にんじん ピーマン いんげん	736 30.9	
13	金	●十五夜 月見パン	牛乳	おいものクリームスープ 満月蒸し キャロットサラダ/栗	丸パン さとう パター 小麦粉 アーモンド 栗 さつまいも あぶら 米粉	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 チーズ ツナ	たまねぎ パセリ きゅうり にんじん	942 34.4	
16	月	敬老の日							
17	火	*ふるさと くまさんデー 栗ご飯	牛乳	つぼん汁 卵焼き こんにやくきんぴら	精米 むし栗 ごま こんにやく さといも あぶら じゃがいも さとう	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 てんぷら かつお節 こんぶ	だいこん ねぎ しいたけ ごぼう たまねぎ にんじん	753 29.0	
18	水	ラグビーワールドカップ (20日から開催) コッペパン	牛乳	シチー ヨーシキ オリビエサラダ	コッペパン 米 バター じゃがいも	牛乳 チーズ 牛肉 豚肉 生クリーム 大豆 鶏肉	たまねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり にんじん	896 41.1	
19	木	麦ご飯	牛乳	つみれ汁 なすのみそ炒め なし梨	米 麦 あぶら さとう でんぷん	牛乳 すりみ 豚肉	にんじん キャベツ たまねぎ しょうが にら なす ピーマン ねぎなし	747 21.8	
20	金	丸パン	牛乳	コロコロ野菜スープ ホキ天玉揚げ じゃこピーサラダ	丸パン あぶら さつまいも ピーナッツ さとう	牛乳 鶏肉 ホキ ちりめん	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ フロccoli コーン	761 35.0	
23	月	秋分の日							
24	火	麦ご飯	牛乳	相性汁 ???? アーモンド和え	米 麦 さつまいも しらたき アーモンド さとう	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお節 チーズ あおりの	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ キャベツ もやし	801 28.4	
25	水	コッペパン	牛乳	もずくのミネストローネ きびなごのチーズ揚げ ビーンズサラダ	コッペパン さとう じゃがいも オリーブ油 小麦粉 あぶら	牛乳 ベーコン きびなご 卵 大豆 チーズ	もずく にんにく にんじん セロリ たまねぎ スッキーニ トマト えだまめ ピーマン きゅうり コーン	703 29.5	
26	木	～ 英語でたべよう ～ ライス Rice	牛乳	Miso soup with seaweed Japanese dumplings Boiled vegetables with pickled radish	米 じゃがいも ごま油 ごま	牛乳 豆腐 ぎょうざ わかめ	だいこん きゅうり ねぎ しょうが	714 22.3	
27	金	黒糖パン	牛乳	なすのポロネーゼ まごわやさしいサラダ ごぼうチップス	黒糖パン スパゲティ オリーブ油 じゃがいも あぶら さとう ごま	牛乳 牛肉 豚肉 チーズ 豆腐 ツナ 大豆 わかめ	なす たまねぎ にんじん しめじ にんにく レタス トマト えのきたけ ごぼう	913 38.2	
30	月	麦ご飯	牛乳	かきたま汁 あじみりん干し 酢みそ和え	米 麦 でんぷん ごま さとう	牛乳 あじ わかめ 卵 豆腐 たこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり きぬさや えのきたけ	724 34.8	

*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

はては給食... 大豆でできた柔らかくて
四角い食べ物。それに、マヨネーズであえ
たタマネギとかつお節などをのせて焼いた料理。

今月の目標
～健康な心と体のためを目指して
食生活を振り返ろう～

今月の天草・熊本の食材
こめ(ヒノヒカリ)パン だいりりこ すりみ たまご
きゃべつ にんにく しょうが ねぎ なす こねぎ
さつまいも ほうれんそう トマト かぼちゃ きゅうり
パプリカ ピーマン ニラ モロヘイヤ ちんげんさい
さといも ぶどう 梨 栗