



8・9月 学校給食献立予定表 (中学校)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
29	もく	ごはん		チゲ風スープ 春巻き もやし中華和え	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	こめ 麦 ジャがいも ごまあぶら あぶら さとう ごま でんぶん 米粉 小麦粉 はるさめ	たまねぎ にんじん 白菜 りんご にら きゅうり もやし キャベツ にんにく しょうが しいたけ	843	25.1
30	きん	防災給食の日 救給カレー		すいとん団子汁 ストックサラダ 焼いも②	牛乳 とり肉 あげ ちくわ ツナ わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり まぶりのり (にぼしだし)	こめ ジャがいも すいとん団子 さといも あぶら さつまいも さとう	にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ しいたけ しめじ トマト だいこん コーン 青じそ	703	20.4

9月

のどに詰まりやすいのでよく噛んで食べよう◎

2	げつ	ごはん		きのこ汁 れんこんとひき肉の照焼 玉ねぎドレッシングサラダ	牛乳 豆腐 とり肉 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 ジャがいも パン粉 でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しいたけ しめじ えのき ねぎ コーン キャベツ きゅうり れんこん 赤ピーマン	721	23.8
3	か	ごはん		麻婆厚揚げ ぎょうざ② ナムル	牛乳 厚あげ ぶた肉 とり肉 大豆 赤みそ みそ	こめ 麦 さとう でんぶん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しいたけ ほうれんそう にんにく しょうが キャベツ にら	849	30.4
4	すい	カット丸パン		天草宝島デー「きくら」 キクラゲの中華スープ ハンバーグソースがけ 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉	丸パン パンこ はるさめ ごまあぶら さとう でんぶん あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ きゅうり コーン レモン パイナップル えだまめ	805	31.9
5	もく	ごはん		天草宝島デー「牛肉」 ビーフシチュー ほうれん草オムレツ フルーツカクテル	牛乳 牛肉 たまご スキムミルク 豆乳	こめ 麦 ジャがいも あぶら ビーフシチュールー	たまねぎ にんじん えだまめ トマト パイナップル ぶどう みかん もも ほうれん草	918	28.9
6	きん	ごはん		あおさ汁 大豆と豆腐のフライ きんぴら	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ さつまあげ すり身 大豆 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく ごま さとう ごまあぶら パン粉 米粉	たまねぎ にんじん しいたけ えのき ごぼう えだまめ ねぎ	775	28.9
9	げつ	ごはん		なすのみそ汁 かみかみごぼう入りバーグ のりじゃこ和え	牛乳 豆腐 あげ みそ とり肉 ちりめん (にぼしだし)	こめ 麦 ジャがいも さとう ごまあぶら パン粉 あぶら	なす にんじん えのき ねぎ キャベツ きゅうり きざみ海苔 たまねぎ ごぼう	728	26.2
10	か	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 れんこんはさみ揚げ ひじきの和え物	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 大豆 厚揚げ ひじき チーズ	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう でんぶん ごま パン粉 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん いんげん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	865	30.0
11	すい	黒糖パン		ちゃんぽん 棒々鶏サラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉	黒糖パン 中華めん ねりごま さとう ごまあぶら ぶどうゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし きゅうり ねぎ	910	33.5
12	もく	しそごはん		ワンタンスープ 和風キンピラ包み焼き もやしのおかか和え	牛乳 かまぼこ 系かつお とり肉 豆腐	こめ 麦 ワンタン ごまあぶら あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり もやし 赤しそ しょうが	807	25.8
13	きん	ごはん		天草宝島デー「いりこ」 五目汁 いわしトマト煮 昆布和え	牛乳 とり肉に 厚揚げ こんぶ いわし (にぼしだし)	さとう こめ 麦 こんにゃく ジャがいも ごまあぶら 米粉	たまねぎ トマト レモン ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	728	26.6
17	か	お月見 お月見ごはん		ポークカレー わかめのごま酢あえ お月見ゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ スキムミルク	こめ 麦 ジャがいも ごま さとう お月見ゼリー カレールー	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり えだまめ しょうが にんにく	779	22.8
18	すい	ミルクパン		ラビオリスープ かぼちゃフライ ビーンズサラダ	牛乳 ポークウィンナー とり肉 ぶた肉 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン あぶら さとう でんぶん パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり コーン ピクルス にんにく えだまめ ブルーン	931	32.7
19	もく	ぶちまるごはん		ふるさとくまさんデー(宇城) 白玉団子汁 ちくわの磯辺揚げ れんこんサラダ	牛乳 ちくわ あげ ツナ あおさ わかめ こんぶ ぶりのり れんこん 小麦粉 こんぶ だし	こめ 麦 白玉だんご さといも あぶら ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でんぶん	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう れんこん きゅうり	786	25.9
20	きん	ごはん		大豆の磯煮 彩り野菜の豆腐寄せ しそきくらげあえ	牛乳 とり肉 大豆 厚あげ ちぎりあげ すり身 ひじき 豆乳	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう ごま パン粉 でんぶん	にんじん いんげん たまねぎ きくらげ きゅうり えだまめ キャベツ	831	33.1
24	か	ごはん		さつま汁 しのだ煮 かわりあえ	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ あげ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく さつまいも さとう ごま でんぶん 小麦粉	しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しょうが しその葉	787	25.0
25	すい	カット丸パン		かぼちゃのクリームスープ 照焼チキンパティ ごまネースあえ	牛乳 とり肉 ちくわ スキムミルク	丸パン マカロニ パター パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さとう クリームシチュールー あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり しょうが	904	33.3
26	もく	ごはん		わかめスープ サワラフライ 大豆の和風ドレッシング和え	牛乳 とうふ かまぼこ サワラ とり肉 大豆粉 わかめ 大豆	こめ 麦 あぶら 小麦粉 でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	750	27.9
27	きん	チキンライス		コンソメスープ クリスピーチキン ごぼうサラダ	牛乳 ポークウィンナー とり肉 大豆粉	こめ 麦 ジャがいも ごま あぶら さとう パン粉 でんぶん さらたまちゃんドレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ごぼう きゅうり えだまめ コーン トマト	807	32.3
30	げつ	ごはん		中華うま煮 ひじきシューマイ② もやしサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ ハム うすら卵 とり肉 ひじき	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぶん 小麦粉	たまねぎ にんじん だけのこ キャベツ きくらげ もやし しいたけ きゅうり にんにく しょうが	731	27.1

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～

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。



おこめ

しいたけ



きくらげ



にぼし



きゅうり



さわら



ぎゅうにく

