



8・9月 給食献立表



牛深学校給食センター（72-4158）

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
8/29	金	わかめごはん		大豆と豆腐のフライ ささみのごまあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす すりみ ちくわ	こめ さとう ごま ばんこ はるさめ ごまあぶら こむぎこ	きゅうり もやし きくらげ ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ		740 29.8
1	月	★ぼうさいきゅうしょく★		ストックサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ	こめ むぎ オリーブゆ さとう ビーフン ごまあぶら	きりほしだいこん たくあんづけ コーン たまねぎ にんじん ねぎ きくらげ しいたけ みかんかじゅう		637 19.9
		救給カレー		平めんスープ みかん果汁					
2	火	丸パンカット		照焼チキンパティ ごぼうサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ しろいんげんまめ きんときまめ ひよこまめ	まるパン さとう ごま あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごぼう きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ		776 32.4
3	水	麦ごはん		さんま甘露煮 ひじきの煮物 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう さんま あげ だいす とうふ ひじき	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら	にんじん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	829 28.5
4	木	ミルクパン		あじの香草フライ マカロニサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう あじ ハム とりにく	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		821 32.8
5	金	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり にんじん	いりこ	767 35.2
8	月	麦ごはん		魚の西京焼き たくあん和え 五目汁	ぎゅうにゅう ホキ こんぶ とりにく ちくわ あつあげ	こめ むぎ さとう ごま	たくあんづけ きゅうり キャベツ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ だいこん こんにゃく	いりこ	690 32.1
9	火	カットコッペパン		ウインナー ひじきサラダ 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく えだまめ ひじき とうにゅう しろいんげんまめ	コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも こめこ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン		866 31.4
10	水	キムタクごはん		春巻 もやしのナムル きくらげのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく くきわかめ	こめ ごまあぶら こむぎこ あぶら さとう ごま はるさめ	つぼづけ キムチ きゅうり もやし ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ		791 25.4
天草宝島デー「かぼちゃ」				いわしとお肉のハンバーグ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ		791
11	木	麦ごはん		ごま酢あえ かぼちゃそぼろ煮	いわし ちくわ あつあげ えだまめ		もやし たまねぎ かぼちゃ いんげん こんにゃく		30.8
12	金	麦ごはん		ソースカツ ごまじゃこサラダ 呉汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ さとう ごま ごまあぶら じゃがいも パンこ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	いりこ	841 29.1
16	火	熊本県産 野菜パン		照り焼きチキン かぼちゃサラダ 冬瓜と肉団子のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム	やさしいパン さとう じゃがいも でんぶん	しょうが かぼちゃ にんじん きゅうり とうがん もやし たまねぎ きくらげ しいたけ		839 33.9
17	水	南関揚げ丼		豆乳みそ汁 なし	なんかんあげ たまご とうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう ちくわ	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら じゃがいも	にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ なし こんにゃく	いりこ	792 27.3
18	木	ミルクパン		なすのミートソース焼き ドレッシングあえ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく チーズ ぶたにく えだまめ	ミルクパン あぶら さとう こむぎこ	なす にんじん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン		816 29.7
19	金	★宇城の味★		きびなごサクサク揚げ③	ぎゅうにゅう ちくわ あげ	こめ むぎ あぶら	だいこんばれんこん きゅうり	いりこ	862 28.4
		菜めし ふるさとくまさん茶		れんこんサラダ 白玉団子汁	きびなご とりにく	ごま さとう しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ		
22	月	麦ごはん		さばみそ煮 野菜の甘酢あえ つくね汁	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ	こめ むぎ さとう ごま	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ しいたけ	いりこ	782 27.0
天草宝島デー「なす」				シュウマイ②	ぎゅうにく ぶたにく	こめ むぎ さとう でんぶん	こまつな もやし にんじん なす		863
24	水	麦ごはん		小松菜の和え物 マーボーナス	とうふ	ごまあぶら あぶら	コーン たまねぎ しょうが しいたけ ねぎ		32.2
天草宝島デー「ぶり」				ぶりフライ	ぎゅうにゅう とりにく あげ	こめ むぎ あぶら パンこ	キャベツ きゅうり にんじん		868
25	木	麦ごはん		ゆかり和え 親子煮	ぶり たまご ちくわ えだまめ	じゃがいも さとう	ゆかり たまねぎ ごぼう	いりこ	35.7
26	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 海藻サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ くきわかめ かえでのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		897 32.6
29	月	麦ごはん		キャベツ入りつくね 昆布和え いり豆腐	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ とりにく こんぶ	こめ むぎ さとう はるさめ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ グリンピース		772 32.7
30	火	ミルクパン		五目うどん 大豆とツナのあえもの ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ ツナ だいす	ミルクパン うどんめんさとう あぶら ぶどうゼリー	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	いりこ	770 32.7

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。