



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
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	たんぱく質
31	月	麦ごはん		いわしおかか煮 ひじきの煮物 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわし あげ だいず とうふ かつおぶし ひじき	にんじん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	793 29.2
1	火	★防災給食★		すいとん汁 のり佃煮 みかん果汁	こめ むぎ あぶら こむぎこ こめこ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あげ のり	にんじん はくさい ねぎ ごぼう しいたけ みかん	いりこ	802 24.8
		セルフおにぎり (麦ごはん・のり)							
2	水	麦ごはん		ソースカツ ごまじゃこサラダ 呉汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん だいず あつあげ	きゅうり だいこん にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ わかめ	いりこ	841 29.1
3	木	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	まるパン さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ミックスビーンズ	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
4	金	麦ごはん		魚の西京焼き たくあん和え 五目汁	こめ むぎ さとう ごま すりごまこんにゃく	ぎゅうにゅう ホキ とりにく ちくわ あつあげ	たくあん きゅうり キャベツ こんぶ ごぼう にんじん ねぎ しいたけ だいこん	いりこ	690 32.1
7	月	ゆかりごはん		きんぴらつつみ焼き ささみのごまあえ 春雨スープ	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	ゆかり きゅうり もやし ねぎ きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ		708 29.4
8	火	人参パン		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	にんじんパン あぶら さとう ラビオリ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく チーズ	なす にんじん たまねぎ パセリ いんげん キャベツ きゅうり コーン		786 27.9
9	水	麦ごはん		さばみそ煮 野菜の甘酢あえ つくね汁	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ	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「かぼちゃ」 				いわしとお肉のハンバーグ ごま酢あえ かぼちゃそぼろ煮	こめ むぎ さとう ごまこんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく いわし ちくわ あつあげ	きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ かぼちゃ いんげん		791 30.8
10	木	麦ごはん							
天草宝島デー「ぶり」 				ぶりフライ ゆかり和え 親子煮	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ パンこ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ぶり たまご ちくわ	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ ごぼう えだまめ		868 35.7
11	金	麦ごはん							
天草宝島デー「なす」 				シュウマイ② 小松菜の和え物 マーボーナス	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こまつな もやし にんじん なす コーン たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが		863 32.2
14	月	麦ごはん							
15	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	コッペパン あぶら さとう ごま じゃがいも しょうしんこ	ぎゅうにゅう ウインナー とりにく とうにゅう ひじき	キャベツ きゅうり えだまめ		866 31.4
16	水	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	こめ むぎ あぶら さとう ごま	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	たまねぎ しょうが ねぎ きゅうり にんじん	いりこ	767 35.2
17	木	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	ミルクパン うどん さとう あぶら ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ だいず ツナ	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
18	金	★宇城の味★		きびなごかりかり揚げ③ れんこんサラダ 白玉団子汁	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま さとう しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ あげ きびなご とりにく	れんこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ	いりこ	862 28.4
		菜めし あるさとくまさんテ 							
24	木	丸パン		照り焼きチキン かぼちゃサラダ 冬瓜と肉団子のスープ	まるパン さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	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		792 33.6
25	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 海藻サラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ かいそう わかめ	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
28	月	麦ごはん		キャベツ入りつくね 昆布和え いり豆腐	こめ むぎ さとう はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ ぶたにく とりにく こんぶ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ グリーンピース		772 32.7
29	火	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	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう あじ ハム とりにく	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		821 32.8
30	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	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	たくあん キムチ ねぎ きゅうり もやし たまねぎ にんじん たけのこ きくらげ		791 25.4

※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。