



【9月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
防災給食		ストックサラダ だご汁		救給カレー 小麦粉 白玉粉 里いも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ だしりこ わかめ	にんじん しいたけ コーン ねぎ ごぼう 切干大根 たくあん	820	19.3		
2	げつ	救給カレー		ゴージャスのツナ和え なすのミートスパゲティ	パン はちみつ 砂糖 油 バター スパゲティ	牛乳 豚肉 ツナ	にんじん キャベツ にがうり 玉ねぎ なす コーン パセリ にんにく	836	28.5	
3	か	ハニートースト		たこの酢の物 みそ風味筑前煮	米 麦 砂糖 油 ごま 春雨 こんにゃく 里いも	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ たこ みそ	にんじん きゅうり たけのこ れんこん しいたけ ごぼう 枝豆	755	26.4	
4	すい	麦ごはん		キャベツメンチカツ エスニックサラダ ふわふわスープ	ココアパン 砂糖 油 パン粉 じゃがいも 春雨	牛乳 キャベツメンチカツ 鶏肉 ハム 卵 わかめ	にんじん きゅうり 玉ねぎ ミニトマト ほうれん草 きくらげ	861	31.7	
5	もく	ココアパン		肉団子と夏野菜の甘酢あん ごぼう汁	米 麦 砂糖 油 じゃがいも でん粉 こんにゃく カシューナッツ	牛乳 肉団子 厚揚げ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ しいたけ 枝豆 なす ごぼう にんにく ねぎ ゆかり	824	23.5	
6	きん	ゆかりごはん		パンサンスー 中華煮	米 麦 砂糖 油 ごま でん粉 じゃがいも 春雨	牛乳 鶏肉 ハム 卵 大豆 厚揚げ	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ しいたけ きくらげ 玉ねぎ	784	26.3	
9	げつ	麦ごはん		おみくじコロッケ コーンサラダ コンソメスープ	黒糖パン 砂糖 油 小麦粉 じゃがいも パン粉	牛乳 牛肉 豚肉 うずらの卵 卵 チーズ ソーセージ ベーコン	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ グリンピース コーン いんげん きくらげ	938	34.3	
10	か	黒糖パン		魚のマヨネーズ焼き オクラの雑節和え 五目汁	米 麦 こんにゃく じゃがいも マヨネーズ	牛乳 ホキ 鶏肉 厚揚げ 大豆 雑節 だしりこ	にんじん きゅうり しいたけ オクラ ごぼう ねぎ	775	33.8	
11	すい	麦ごはん		彩り野菜ソテー 鶏肉のトマト煮 りんごジャム	食パン 砂糖 油 りんごジャム じゃがいも マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 コーン いんげん トマト しめじ もやし にんにく	746	26.7	
12	もく	食パン		厚揚げのみそ炒め お月見のっぺい汁 お月見ゼリー	米 麦 砂糖 油 こんにゃく 里いも 白玉団子 十五夜ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ みそ かつお節 だし昆布	にんじん キャベツ 大根 玉ねぎ もやし ごぼう オクラ	767	26.0	
13	きん	麦ごはん		敬老の日						
16	げつ									
17	か	セルフ ウインナーサンド		かぼちゃサラダ ラビオリスープ	コッペパン 砂糖 ラビオリ マヨネーズ	牛乳 ソーセージ ハム	にんじん きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ほうれん草 もやし きくらげ しめじ	828	31.9	
18	すい	おぎごはん		ぎょうざ じゃがいものきんぴら 芋煮汁	米 麦 砂糖 油 ごま 里いも じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ かつお節 だし昆布 ぎょうざ	にんじん しいたけ いんげん ごぼう ねぎ 唐辛子	805	25.4	
19	もく	丸パン		マカロニのミートソースやき ポタージュスープ	丸パン 砂糖 油 バター 小麦粉 マカロニ じゃがいも	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 大豆 チーズ	にんじん 玉ねぎ しめじ コーン ほうれん草 パセリ	812	29.0	
20	きん	ふるさとくまさんデー びりんめし		れんこんサラダ 白玉団子汁 牛乳みかんかん	米 麦 砂糖 油 ごま マヨネーズ 白玉団子 アガー粉	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ 油揚げ かつお節 だし昆布	にんじん きゅうり れんこん えのきたけ ごぼう 白菜 しいたけ みかん	752	24.4	
23	げつ	振替休日								
24	か	チーズ蒸しパン		オーロラサラダ ペペロンチーノ	ホットケーキミックス スパゲティ 砂糖 油 バター マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	にんじん キャベツ きゅうり しめじ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう コーン 唐辛子 にんにく	823	27.5	
25	すい	麦ごはん		手羽元の煮込み きゅうりとわかめの酢の物 なすのみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ だしりこ わかめ みそ	にんじん きゅうり 玉ねぎ なす ねぎ しょうが	740	28.5	
26	もく	あまぐさ宝島デー ミルクパン		じゃがいもオムレツ フレンチサラダ きくらげの中華スープ	ミルクパン 砂糖 油 春雨 じゃがいも	牛乳 豚肉 ベーコン ハム 卵 チーズ	にんじん きゅうり キャベツ レタス 玉ねぎ トマト たけのこ きくらげ ねぎ	914	38.2	
27	きん	あまぐさ宝島デー 天草牛肉		もやしとにらの和え物 果物(梨)	米 麦 砂糖 油 ごま バター	牛乳 牛肉	にんじん 玉ねぎ かぼちゃ なす しょうが にんにく もやし にら 梨	791	21.4	
30	げつ	麦ごはん		切干大根の酢の物 じゃがいものそばろ煮	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム さつま揚げ 厚揚げ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しいたけ 枝豆 切干大根	842	32.0	

※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。

9月の天草産の食材



おこめ

しいたけ

きくらげ

いりこ

