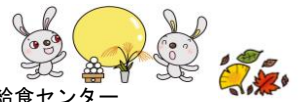




8・9月

学校給食献立予定表（中学校）



本渡学校給食センター

ひ	曜	主食	牛乳	おかず				栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
天草宝島デー「きゅうり」				平めんスープ ハンバーグソースかけ きゅうりのシモンサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉	丸パン 平めんビーフン 油 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ コーン キャベツ きゅうり オリーブ りんご シモン葉	698.0	28.4
29	月	丸パン							
30	火	ごはん		チゲ風スープ チヂミ 中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 ハム 卵 みそ	こめ 麦 ごま油 さとう 小麦粉 でんぷん 油	たまねぎ にんじん だいこん 白菜 にら もやし きゅうり にんにく しょうが りんご	649.0	23.4
31	水	ごはん		ハヤシシチュー バイクドエッグ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	こめ 麦 じゃがいも ハヤシルー さとう でんぷん 油	たまねぎ にんじん グリンピース ビーマン マッシュルーム きゅうり コーン ほうれんそう にんにく しょうが えだまめ ブルーン レモン	824.0	26.8
防災給食の日									
1	木	救給カレー		すいとん団子汁 ストックサラダ さつまぼと	牛乳 鶏肉 油あげ ちくわ ツナ (にぼしだし) わかめ 昆布 ふのり とさかのり まふのり	こめ 小麦粉 でんぷん じゃがいも さつまいも さとう 油	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ コーン たまねぎ しめじ トマト はくさい 青じそ	671.0	22.9
2	金	ごはん		さつま汁 いわし生姜煮 もやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし (にぼしだし) みそ かつおぶし	こめ 麦 さつまいも こんにゃく さとう ごま でんぷん	にんじん だいこん ねぎ もやし きゅうり しそ 梅	733.0	28.6
5	月	ごはん		春雨スープ れんこんつくね② ほうれんそうサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 大豆粉	こめ 麦 はるさめ ごま油 パン粉 油 でんぷん さとう	きくらげ にんじん たまねぎ もやし ねぎ ほうれん草 しょうが キャベツ れんこん れもん バイナップル	701.0	24.7
お魚給食の日「シイラ」									
6	火	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 シイラフライ かわりあえ	牛乳 鶏肉 天ぷら 絹あげ シイラ 大豆粉	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん 油 小麦粉 ショートニング ごま	たまねぎ にんじん いんげん 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	797.0	29.8
7	水	黒糖パン		かぼちゃのクリーム煮 トマトオムレツ ツナサラダ	牛乳 ベーコン ツナ 鶏肉 スキムミルク たまご	黒糖パン マカロニ さとう シチュールー でんぷん 油	にんじん たまねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ えだまめ トマト	763.0	27.4
8	木	ごはん		ワンタンスープ 照り焼きチキン にんじんサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 大豆粉	こめ 麦 小麦 ごま油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ コーン オレンジ レモン	741.0	30.2
お月見献立									
9	金	ごはん		あおさ汁 いわしカリカリフライ② ひじきの和え物・お月見団子	牛乳 豆腐 かまぼこ チーズ あおさ ひじき いわし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ さつまいも ごま じゃがいも でんぷん 玄米粉 もち粉 さとう オリーブオイル 油 米粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのき キャベツ しょうが きゅうり	814.0	28.6
12	月	ごはん		わかめスープ ぎょうざ② もやしの中華和え	牛乳 豆腐 かまぼこ ツナ わかめ 鶏肉 豚肉 大豆粉	こめ 麦 さとう ごま油 小麦粉 でんぷん 油	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ もやし きゅうり キャベツ ニラ にんにく しょうが	684.0	23.6
13	火	ごはん		きのこのみそ汁 さばしょうが煮 玉ねぎドレッシングあえ	牛乳 豆腐 油あげ さば 鶏肉 みそ わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう でんぷん さといも 油	にんじん たまねぎ ねぎ えのき しめじ しいたけ しょうが きゅうり もやし 赤ピーマン	729.0	28.6
14	水	米粉パン		コンソメスープ ささみほうれんそうチーズフライ ビーンズサラダ	牛乳 チキンウィンナー ハム 大豆 大福豆 金時豆 鶏肉 チーズ	米粉パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉 あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン えだまめ ほうれん草	681.0	34.9
15	木	ごはん		大豆の磯煮 ふんわり豆腐バーグ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 大豆 絹揚げ ちぎりあげ ひじき 豆腐 魚肉すりみ 大豆粉	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま やまいも 油 でんぷん	にんじん いんげん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン れんこん	809.0	32.6
ふるさとくまさんでー 宇城の味									
16	金	ごはん		白玉団子汁 鶏の天ぷら れんこんサラダ	牛乳 ちくわ 鶏肉 卵 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 白玉だんご 油 米粉 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん ねぎ ごぼう しいたけ れんこん きゅうり 青しそ 梅	747.0	24.5
天草産真鯛の日									
20	火	コッペパン		ラビオリスープ 鯛フライ ごまネーズあえ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉 たい 大豆粉	コッペパン パンこ 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ ごま ショートニング さとう	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり えだまめ にんにく	753.0	28.2
21	水	ごはん		ボークカレー チキンナゲット② フルーツカクテル	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー でんぷん パン粉 小麦粉 コーングリッツ 油 さとう	たまねぎ にんじん トマト バインアップル みかん もも えだまめ りんご ぶどう にんにく しょうが	862.0	26.6
天草宝島デー「サバ」									
22	木	ごはん		五目汁 塩さば 昆布和え	牛乳 鶏肉 厚揚げ さば 昆布 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも さとう ごま油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	755.0	32.4
26	月	ごはん		もずくのすまし汁 いわしのおおかか煮 ごまじゃこ和え	牛乳 豆腐 ちくわ ちりめん もずく いわし かつおぶし (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごま油 ごま でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	700.0	27.0
27	火	ごはん		八宝菜 コーンシュウマイ② 棒々鶏サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 うすら卵 かまぼこ 魚肉すりみ 豆腐	こめ 麦 さとう ごま油 ごま でんぷん パン粉 小麦粉	たけのこ にんじん しいたけ たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが とうもろこし	759.0	30.1
28	水	人参パン		チキンビーンズ 若鶏のピカタ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 卵	にんじんパン じゃがいも さとう パン粉 でんぷん 油 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン えだまめ にんにく パセリ 赤ピーマン	759.0	32.6
天草大王の日									
29	木	ごはん		天草大王のうま煮 ししゃもフライ② しそきくらげあえ	牛乳 鶏肉 てんぷら 厚揚げ ししゃも 大豆	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう 油 パン粉 小麦粉 でんぷん ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん きくらげ きゅうり キャベツ	828.0	29.7
30	金	ごはん		豚汁 根菜肉詰信田 ほうれん草のあえもの	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ 絹揚げ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう でんぷん 小麦粉	にんじん だいこん ねぎ もやし ごぼう ほうれん草 たまねぎ れんこん しょうが	733.0	28.5