



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 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					赤	黄	緑		
					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」							
29	月	丸パン	牛乳	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 でんぶん	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	
30	火	ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	ハヤシシチュー ベイクドエッグ 枝豆サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ベーコン	こめ 麦 ジャガイモ ハヤシルー さとう でんぶん 油	たまねぎ にんじん グリンピース ピーマン 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	牛乳	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 まろのり	こめ 小麦粉 でんぶん ジャガイモ 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	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	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 パン油 でんぶん 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	牛乳	厚揚げのそぼろ煮 シイラフライ かわりええ	牛乳 鶏肉 天ぷら 絹あげ シイラ 大豆粉	こめ 麦 こんにゃく ジャガイモ さとう でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん	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	牛乳	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 しゃがいも でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	コンソメスープ ささみほうれんそうチーズフライ ピーンズサラダ	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 ジャガイモ 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	牛乳	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 ジャガイモ さとう ごま やまいも 油 でんぶん	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	
16	金	ごはん	牛乳	ふるさとくまさんでー 宇城の味	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 でんぶん 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
		天草産真鰯の日							
20	火	コッペパン	牛乳	ラビオリースープ 鰯フライ 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 ハム 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	牛乳	ポークカレー 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 ジャガイも カレールー でんぶん 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 パインアップル 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	牛乳	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 ジャガイも 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	牛乳	もずくのすまし汁 いわしのおおかか煮 ごまじやこ和え	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 でんぶん	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	牛乳	ハ宝菜 コーンシュウマイ② 棒々鶏サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 うずら卵 かまぼこ 魚肉すりみ 豆腐	こめ 麦 さとう ごま油 ごま でんぶん 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	牛乳	チキンピーンズ 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 ジャガイも さとう パン粉 でんぶん 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 バセリ 赤ピーマン	759.0 32.6	
		天草大王の日							
29	木	ごはん	牛乳	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 でんぶん 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	牛乳	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 でんぶん 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	