



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	
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」							
10	木	麦ごはん		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
		天草宝島デー「ぶり」							
11	金	麦ごはん		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
		天草宝島デー「なす」							
14	月	麦ごはん		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
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 にんじん たまねぎ コーン 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★		きびなごカリカリ揚げ③	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ あげ	れんこん きゅうり	いりこ	862
		菜めし あるさとくまさんデー		れんこんサラダ 白玉団子汁	ごま さとう しらたまだんご ノンエッグマヨネーズ	きびなご とりにく	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう しいたけ		28.4
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