



| 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 | |
| 25 | 火 | 中華丼 | 牛乳 | バナナ | 米 麦 砂糖 でんぷん 油 ごま油 | 豚肉 うずら卵レトルト 牛乳 | にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ チンゲンサイ バナナ | 742 27.1 |
| 26 | 水 | サラダスパゲティ | 牛乳 | きびなごフライ ムース | 卵(乾) 砂糖 オリーブ油 油 | 牛乳 ツナ きびなごフライ ムース | きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン | 676 27.8 |
| 27 | 木 | 夏野菜カレー | 牛乳 | 黒糖大豆 | 米 麦 油 じゃがいも | 豚肉 牛乳 黒糖大豆 | にんじん たまねぎ かぼちゃ 枝豆むきみ なす | 821 29.7 |
| 28 | 金 | キムタクごはん | 牛乳 | かきたま汁 | 米 麦 ごま油 じゃがいも でんぷん | 豚肉 牛乳 卵 こんぶ かつお節 | にんじん たくあん漬 たまねぎ 白菜キムチ ねぎ | 624 23.4 |
| 31 | 月 | 五目混ぜごはん | 牛乳 | 魚そうめん汁 | 米 麦 砂糖 油 | 鶏肉もも 油揚げ 牛乳 魚そうめん 豆腐 わかめ かつお節 こんぶ | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 枝豆むき身 たまねぎ | 681 26.0 |
| 1 | 火 | コッペパン | 牛乳 | ワンタンスープ カレーミート | 砂糖 ワンタン 油 ごま油 小麦粉 | 牛乳 豚肉 ひきわり大豆 | にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン | 670 27.0 |
| 2 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | マーボー春雨 手作りゼリー | 米 麦 はるさめ でんぷん 油 ごま油 ゼリー | 牛乳 豆腐 豚肉 ひき割り大豆 米みそ(赤) | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ | 775 30.3 |
| 3 | 木 | フィッシュバーガー | 牛乳 | 野菜スープ ポイルキャベツ | 砂糖 油 じゃがいも | ホキのフライ 牛乳 鶏肉 | にんじん きゃべつ きゅうり たまねぎ しめじ (冷)ホールコーン | 755 29.7 |
| 4 | 金 | 県産鶏肉提供事業 親子丼 | 牛乳 | はんぺん汁 | 米 麦 砂糖 でんぷん | 鶏肉 若鶏肉むね 卵 かつお節 だしこんぶ 牛乳 豆腐 はんぺん わかめ こんぶ | たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ | 784 40.8 |
| 7 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | にらたま汁 みつせ鶏団子 ごま昆布和え | 米 麦 じゃがいも でんぷん 油 砂糖 ごま | 牛乳 卵 かつお節 こんぶ みつせ鶏団子 | たまねぎ にんじん えのきたけ にら キャベツ きゅうり | 736 26.4 |
| 8 | 火 | 丸パン | 牛乳 | クリームシチュー ピーナッツ和え | 砂糖 じゃがいも バター 油 ピーナッツ | 牛乳 鶏肉 チーズ 白いんげん豆のピューレ | たまねぎ にんじん しめじ 人参 コーン キャベツ きゅうり | 732 27.7 |
| 9 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | みそ汁(なす・豆腐) さんまの甘露煮 もやしとハムの和え物 | 米 麦 砂糖 | 牛乳 豆腐 油揚げ かつお節 麦みそ さんま甘露煮 ハム | にんじん たまねぎ なす ねぎ もやし きゅうり | 772 28.2 |
| 10 | 木 | コッペパン | 牛乳 | スパゲティナポリタン まめまめサラダ | 砂糖 油 卵・卵(乾) | 牛乳 ウィンナー チーズ ミックスビーンズ ツナ | たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり じゃがいも缶 | 762 28.5 |
| 11 | 金 | 県産牛肉提供事業 ハヤシライス | 牛乳 | 甘夏サラダ | 米 麦 砂糖 油 でんぷん | 和牛肉 牛乳 | にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく 枝豆むき身 しょうが 甘夏みかん缶 しめじ | 849 26.5 |
| 14 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | とうふのすまし汁 さばのごまみそ煮 ひじき和え | 米 麦 ごま | 牛乳 豆腐 かまぼこ 本かつお わかめ だしこんぶ さばごまみそ煮 しそ味ひじき | にんじん ねぎ キャベツ きゅうり | 741 27.9 |
| 15 | 火 | 県産鶏肉提供事業 ココアパン | 牛乳 | 野菜団子スープ 天草大王のカシューナッツ炒め | 米 砂糖 はるさめ でんぷん 油 小麦粉 カシューナッツ | 牛乳 お野菜つみれ 鶏肉 若鶏肉むね | にんじん たまねぎ ねぎ しょうが ピーマン | 825 43.2 |
| 16 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | じゃがいものそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 ぶりかけ | 米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 ごま | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ わかめ | たまねぎ にんじん いんげん きゅうり キャベツ | 765 25.0 |
| 17 | 木 | 食パン | 牛乳 | ポークビーンズ ツナサラダ 梨 | 砂糖 バター じゃがいも 油 | 牛乳 豚肉 大豆 ツナ ミックスチーズ | にんじん たまねぎ 枝豆むき身 トマト缶 きゅうり キャベツ なし | 805 33.3 |
| 18 | 金 | 梅じゃこごはん | 牛乳 | 沢煮椀 卵焼き 切干大根の煮物 | 米 麦 ごま 砂糖 油 | 牛乳 とりミンチ だしこんぶ かつお節 油揚げ さつま揚げ | ゆかり ごぼう 大根 にんじん しいたけ ねぎ 切干し大根 | 714 21.5 |
| 23 | 水 | ひじきごはん | 牛乳 | みそ汁 きびなごカレーフライ ゆかり和え | 米 麦 ごま 砂糖 油 ゆかり | ひじき 油揚げ 牛乳 煮干し かつお節 麦みそ わかめ とうふ カレーフライきびなご | にんじん きゅうり キャベツ ねぎ | 727 28.3 |
| 24 | 木 | ミルクパン | 牛乳 | ラビオリスープ 手作り豆腐ハンバーグ ハムサラダ | 砂糖 バター ラビオリ 油 | 牛乳 鶏肉 卵 ハム しぼり豆腐 | キャベツ たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コートトマト | 730 26.6 |
| 25 | 金 | 県産牛肉提供事業 麦ごはん | 牛乳 | すき焼風煮 ごま酢あえ | 米 麦 マロニー 砂糖 油 ごま | 牛乳 和牛肉 厚揚げ | 白菜 にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ もやし | 983 30.6 |
| 30 | 水 | チキンカレーライス | 牛乳 | こんにゃく寒天のサラダ | 米 麦 じゃがいも 油 ごま 砂糖 ごま油 | 鶏肉 チーズ 牛乳 | にんじん たまねぎ こんにゃく寒天 きゅうり もやし | 759 22.4 |

*8月25日から8月31日は、新型コロナウイルス感染防止のため、品数を減らした簡易給食です。
*献立は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください。