



7月 学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			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				
1	月	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 きびなごフライ② 和風ドレッシング和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ きびなご ちりめん	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	849	32.8		
2	火	パン		トマたまコンソメスープ 魚の野菜マヨ焼き 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご ホキ とりにく	パン パン あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しめじ トマト たまねぎ にんじん ピーマン パイナップル コーン きゅうり えだまめ	777	36.9		
天草宝島デー 冬瓜		3	水	麦ごはん		冬瓜スープ ヤンニョムチキン ごまじゃこ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ とりにく ちりめん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぷん	しょうが とうがん ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ だいこん	867	30.5
4	木	食パン		かぼちゃのクリーム煮 トマトオムレツ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト	しょくパン あぶら でんぷん マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ ほうれんそう トマト みかん パイナップル もも	856	30.0		
5	金	麦ごはん		厚揚げとなすのみそ汁 手作りかき揚げ 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ みそ だいず たまご	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ なす えのきたけ ねぎ ごぼう だいこん きゅうり	810	28.1		
七夕献立				七夕魚そうめん汁 お星さまハンバーグ わかめのごま酢和え 七夕マスカットゼリー	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ちくわ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく オクラ しいたけ きゅうり しょうが キャベツ マスカットかじゅう	861	32.9		
8	月	麦ごはん		コンソメスープ キャベツのミンチカツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら パンこ マカロニ でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン	839	27.3		
天草宝島デー 真鯛		10	水	麦ごはん		夏のっぺい汁 天草産鯛のみそ焼き ちりめん和え	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん あつあげ まだい みそ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ とうがん オクラ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	844	40.0
11	木	食パン		ラビオリスープ レバー入りミートグラタン ひじきとれんこんのごまサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちくわ ひじき ぶたにく レバー だいず	しょくパン さとう こむぎこ ラビオリ あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ れんこん トマト きゅうり	852	35.3		
天草宝島デー 天草大王		12	金	麦ごはん		天草大王カレー チキンナゲット 大豆とチーズのサラダ	ぎゅうにゅう あまくさだいおう チーズ とりにく だいず	こめ むぎ あぶら こむぎこ	しょうが なす かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ えだまめ	876	30.4
16	火	ミルクパン		マカロニの洋風煮 魚のバジルオリーブ焼き 海藻サラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ホキ ちりめん いとかんてん あかかえでのり	ミルクパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ にんにく だいこん トマト きゅうり キャベツ バジル	826	39.5		
天草宝島デー かぼちゃ		17	水	麦ごはん		かぼちゃのみそ汁 鶏の竜田揚げ焼き かつのりサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ とりにく わかめ ツナ かつおぶし みそ のり	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり	843	38.2
18	木	丸パン		平めんスープ てづくりコロッケ かぼちゃと豆のサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく きゅうにく だいず とりにく おおぶくまめ きんときまめ	まるパン ひらめんピーフン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ かぼちゃ きゅうり	854	32.1		
ふるさとくまさんデー 水俣の味				かしわ汁 太刀魚の唐揚げ 野菜炒め	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ たちうお	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう でんぷん	だいこん ごぼう えだまめ にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン	855	31.0		
19	金	麦ごはん									

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください

☆今月の天草産

キャベツ



きゅうり



じゃがいも



なす



かぼちゃ



とうがん



だいこん



真鯛



天草大王

