

令和元年7月 給食予定献立表

天草中学校

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料 | | | エネルギー たんぱく質 | |
|----|---|----------------------------|----|---|--------------------------------------|---|--|----------------|--|
| | | | | | 熱や力になる | 血や肉や骨になる | 体の調子を整える | | |
| 1 | 月 | 麦ご飯 | | かぼちゃのみそ汁 夏の松風焼き にがうりの揚げ煮 | 米 麦 パン粉 さとう ごま でんぷん 油 | 牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 | かぼちゃ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ しそ にがうり しょうが | 876 36.5 | |
| 2 | 火 | ごはん | | なすの中華風煮 じゃこ梅和え 夏の実ゼリー | 米 油 さとう でんぷん | 牛乳 豚肉 ちりめん ちくわ | なす ピーマン にんじん ねぎ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり | 757 24.1 | |
| 3 | 水 | パン | | 冷やし中華 いかチリ 大学かぼちゃ | パン 中華麺 ごま さとう ごま油 でんぷん | 牛乳 ハム 卵 いか | きゅうりにんにん きくらげ キャベツ もやし たまねぎ ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ | 907 31.1 | |
| 4 | 木 | ★七夕(7日) ごはん | | 天の川スープ 七夕あんかけ 短冊サラダ / 星ふりかけ | 米 そうめん でんぷん こんにやく さとう ごま | 牛乳 ハム 鶏肉 あおのり いか 卵 ベーコン かまぼこ ちりめん チーズ | だいこん たまねぎ ねぎ えのきたけ コーン オクラ ピーマン きゅうり キャベツ にんじん | 887 32.8 | |
| 5 | 金 | ～英語でたべよう～ トースト Toast | | Tomato soup with egg Baked nugget Pumpkin salad | 食パン | 牛乳 卵 ベーコン 鶏肉 大豆 大福豆 金時豆 | たまねぎ にんじん トマト かぼちゃ きゅうり コーン ねぎ | 777 34.6 | |
| 8 | 月 | 麦ご飯 | | シーフードカレー トマトサラダ ミニKIKIケーキ* | 米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう バター 油 チョコ | 牛乳 いか 貝柱 チーズ たこ 卵 | たまねぎ にんじん グリンピース しょうが りんご トマト キャベツ きゅうり パナナ | 966 29.5 | |
| 9 | 火 | ごはん ●納豆の日(10日) | | 夏のっぺい汁 納豆 きゅうりの南蛮和え | 米 さとう こんにやく じゃがいも ごま油 でんぷん | 牛乳 鶏肉 かまぼこ 納豆 さきいか 油揚げ 豆腐 こんぶ | にんじん とうがん ねぎ かぼちゃ しいたけ きゅうり | 722 27.0 | |
| 10 | 水 | 丸パン | | クリームシチュー* ししゃも唐揚げ* 枝豆サラダ | コッペパン 油 じゃがいも バター でんぷん 小麦粉 さとう | 牛乳 鶏肉 ししゃも | にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり コーン えだまめ いんげん | 908 41.0 | |
| 11 | 木 | カラフルライス | | とうがんスープ キッシュ* ひじきサラダ | こめ あぶら バター パイ皮 ごま | 牛乳 ウィナー 鶏肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン ひじき | にんじん えだまめ コーン たまねぎ キャベツ とうがん パセリ えのきたけ にんにく ほうれんそう マッシュルーム きゅうり | 856 28.0 | |
| 12 | 金 | セルフ *フルーツサンド | | ラタトゥユ ツナサラダ | 食パン オリーブオイル さとう | 牛乳 ベーコン ツナ 生クリーム | スッキーニ たまねぎ ピーマン みかん きゅうり にんじん トマト にんにく なす もも キャベツ レモン コーン レタス パイン もも さくらんぼ レモン | 807 26.1 | |
| 15 | 月 | 海の日 | | | | | | | |
| 16 | 火 | 麦ご飯 | | かきたま汁 さんが焼き 甘酢和え | 米 麦 パン粉 でんぷん さとう ごま | 牛乳 卵 豆腐 かにかま ハム すりみ | にんじん とうがん ねぎ ほうれんそう たまねぎ しょうが しそ キャベツ もやし | 779 36.4 | |
| 17 | 水 | にんじんパン | | 冷やしうどん たこ焼き風すりみ揚げ 枝豆 / ??? | 人参パン うどん麺 小麦粉 油 | 牛乳 すりみ わかめ 豚肉 豆腐 卵 あおのり たこ | しょうが しそ ねぎ レタス きゅうりにんにん コーン キャベツ えだまめ すいか | 897 39.8 | |
| 18 | 木 | *ふるさと くまさんデー たご飯 | | オクラいりみそ汁 蒸し鶏のさっぱりソースかけ シモンドレッシング和え | 米 麦 さとう 油 | 牛乳 豆腐 わかめ 鶏肉 ベーコン たこ | ごぼう いんげん にんじん ねぎ しいたけ えのきたけ オクラ きゅうり キャベツ コーン | 872 41.8 | |
| 19 | 金 | ガーリックトースト | | かぼちゃシチュー かみかみサラダ ★セレクトフルーツ | 食パン バター オリーブオイル じゃがいも 小麦粉 ごま | 牛乳 鶏肉 さきいか 焼き豚 | パセリ かぼちゃ たまねぎ いんげん にんじん マッシュルーム ごぼう コーン えだまめ キャベツ きくらげ きゅうり キウイ | 755 28.9 | |

天草中
読書週間

*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

今月の天草・熊本食材

はてな給食... 果実的野菜。赤い果肉に、緑と黒のしまもよりの皮が特徴。暑い季節には水分補給としても◎

今月の目標
～暑さに負けない
からだづくりをしよう～



こめ(ヒノヒカリ) パン だしりこ すりみ たまご たまねぎ トマト きゅうり きやべつ だいこん にんじん じゃがいも にんにく しょうが ねぎ なす ごぼう こねぎ えだまめ えのきたけ とうがん かぼちゃ パプリカ ピーマン れんこん しその葉 スッキーニ にがり オクラ すいか

★あつという間に夏休みに入ります。長いお休みで生活リズムが崩れないようにしましょう。学校があるときと同じように、早寝早起き朝ごはんを忘れず★