



# 7月 学校給食献立予定表 (中学校)



2024.7 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちよろしくとる		kcal	(g)
天草宝島デー「かぼちゃ」											
1	(月)	ごはん	牛乳 かぼちゃのみそ汁 彩りの野菜の豆腐よせ じゃこサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 ちりめん	油揚げ みそ ひじき すり身 【いりこ】	米 油	麦 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ 枝豆	にんじん もやし きゅうり	871	29.6
2	(火)	ごはん	牛乳 ハヤシシチュー コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 ハム	豚肉	米 じゃがいも コールスロードレッシング ハヤシルウ	麦 パン粉	にんにく しょうが トマト しめじ コーン にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ アセロラ	863	33.1
3	(水)	カット丸パン	牛乳 コンソメスープ キャベツのミンチカツ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ	丸パン 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり 枝豆 コーン	たまねぎ しめじ ごぼう	864	33.2
4	(木)	ごはん	牛乳 中華風かき玉汁 ショーロンボー② もやしのナムル	牛乳 かまぼこ 卵	鶏肉 豆腐 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦 澱粉 ごま はるさめ	たまねぎ ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ たけのこ	ねぎ もやし キャベツ	827	31.3
七タメニュー											
5	(金)	しそごはん	牛乳 七タスープ お星さまハンバーグ お星さまチーズサラダ	牛乳 豚肉	チーズ 鶏肉	米 コーンクリームドレッシング わんたん	砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 トマト しそ	きくらげ たまねぎ きゅうり	878	28.4
8	(月)	ごはん	牛乳 のっぺい汁 キャベツ入り平つくね そくせき漬け	牛乳	鶏肉 厚揚げ 豚肉 【いりこ】	米 さといも 砂糖	麦 澱粉 こんにゃく	ねぎ キャベツ ふくじん漬	にんじん きゅうり	869	21.4
天草宝島デー「たい」											
9	(火)	ごはん	牛乳 あおさ汁 たいフライ おくらの和えもの	牛乳 豆腐 たい	あおさ かまぼこ	米 油 小麦粉	麦 パン粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん きゅうり オクラ	864	29.1
浦田水産様から真鯛をいただきました！											
10	(水)	ココアパン	牛乳 平麺スープ 若鳥のピカタ ほうれん草和え	牛乳 わかめ 鶏肉 卵	豚肉 ちくわ かにかま チーズ	ココアパン ごま油 小麦粉	クイツィオ 砂糖	にんじん きくらげ もやし	たまねぎ ほうれん草 もやし	844	29.6
11	(木)	ごはん	牛乳 マーボー豆腐 焼きぎょうさ② 中華和え	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 卵 みみそ 鶏肉	米 砂糖 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ グリーンピース	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ にら きゅうり もやし	869	31.4
12	(金)	ひじきごはん	牛乳 厚揚げのみそ汁 ぶりのてりやき れんこんサラダ	牛乳 みそ ぶり 油揚げ	厚揚げ ひじき ハム 鶏肉 【いりこ】	米 砂糖 ごま	油 こんにゃく	れんこん にんじん しいたけ きゅうり	しめじ だいこん 小松菜	856	24.4
天草宝島デー「とうがん」											
16	(火)	ぶち丸ごはん	牛乳 冬瓜スープ 大豆と豆腐のフライ ちくわの和え物	牛乳 大豆 豆腐	豚肉 ちくわ	米 油	ぶちまる君 ごまドレッシング	とうがん にんじん もやし 小松菜	たまねぎ しめじ きくらげ きゅうり	837	22.3
ふるさとくまさんデー (水曜)											
17	(水)	ミルクパン	牛乳 鶏だんご汁 太刀魚の唐揚げ 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉	かまぼこ 太刀魚	ミルクパン 油 でんぶん コーンクリームドレッシング	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ ほうれん草	にんじん きゅうり 枝豆 コーン	たまねぎ きくらげ きゅうり	855	20.0
18	(木)	ごはん	牛乳 もすくのかき卵汁 鶏のてりやき 莖ワカメのきんぴら	牛乳 もすく 卵	鶏肉 豆腐 天ぷら 【かつお節・こんぶ】	米 砂糖 ごま	麦 ごま油	たまねぎ しいたけ えのきたけ 枝豆	にんじん ねぎ れんこん 茎わかめ	870	34.1
天草宝島デー「天草大王」											
19	(金)	ごはん	牛乳 天草大王カレー 彩りサラダ ぶどうゼリー	牛乳 スキムミルク	天草大王 わかめ	米 じゃがいも ごま 和風ドレッシング	麦 油 カレールウ	たまねぎ にんじん なす ぶどう かぼちゃ マッシュルーム りんご にんにく	コーン かぼちゃ 枝豆 キャベツ しょうが	873	29.6

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

## 7月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、たい、じゃがいも、きゅうり、とうがん、かぼちゃ、たちうお、天草大王

