



7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	その他	
1	月	★防災給食★		ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	きゅうきゅうカレー さとう ごま	ごぼう きゅうり にんじん ねぎ		703
		救給カレー		肉団子スープ	とりにく ツナ		きくらげ たまねぎ キャベツ		198
2	火	黒糖パン		豚肉のケチャップいため	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こくとろパン さとう あぶら	たまねぎ にんじん ピーマン		778
				ビーンズサラダ	ミックスビーンズ	ひらめんビーフン ごまあぶら	きゅうり キャベツ しいたけ	34.1	
天草宝島デー「たい」				たいフライ	ぎゅうにゅう まだい わかめ	こめ むぎ あぶら	こんにゃく		844
3	水	麦ごはん		わかめの酢の物	ぶたにく あつあげ さつまあげ	さとう じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ		32.0
				豚じゃが	えだまめ				
4	木	★図書コラボ★		スティックドッグ	ぎゅうにゅう とりにく	コッパン さとう じゃがいも	ズッキーニ キャベツ にんじん		801
		セルフドッグ コッパン スティックドッグ		ズッキーニのツナサラダ	ぶたにく えだまめ	ノンエッグマヨネーズ あぶら	たまねぎ コーン		36.1
5	金	★七夕セレクト★		メンチカツorさけフライ	ぎゅうにゅう チーズ ハム	こめ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ		850
		わかめごはん		チーズサラダ	とりにく ぶたにく さけ とうふ	そうめん	コーン たまねぎ オクラ	削り節	25.1
天草宝島デー「かぼちゃ」				春雨酢のもの	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ ごま	たまねぎ にんじん キャベツ		840
8	月	塩豚丼		かぼちゃのみそ汁	とうふ あげ わかめ	ごまあぶら はるさめ さとう	ねぎ しょうが きゅうり もやし	いりこ	33.2
							かぼちゃ えのきたけ		
9	火	人参パン		魚のマヨネーズ焼き	ぎゅうにゅう ホキ ハム	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん		781
				ひじきサラダ	チーズ えだまめ ベーコン	さとう ごま ラビオリ	きゅうり キャベツ パセリ	34.1	
10	水	麦ごはん		さばみそ煮	ぎゅうにゅう さば ちくわ	こめ むぎ ごま	きゅうり キャベツ もやし ねぎ		777
				五色あえ	とりにく たまご とうふ	さとう ごまあぶら	コーン にんじん たまねぎ	いりこ	30.7
11	木	五目たこめし		コロッケ	たこ あげ えだまめ ちくわ	こめ さとう ごま あぶら	にんじん ごぼう しいたけ		793
				ごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ	じゃがいも パンこ	キャベツ きゅうり たまねぎ	削り節	28.3
天草宝島デー「天草大王」				オムレツ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		849
12	金	天草大王のカレーライス		海藻サラダ	たまご かいそうサラダ	じゃがいも バター さとう	にんにく りんご		30.1
				わかめ	ごまあぶら	ほうれんそう もやし きゅうり			
天草宝島デー「とうがん」				ごまじゃこサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく	コッパン さとう あぶら ごま	きゅうり だいこん にんじん		730
16	火	きなこ揚げパン		冬瓜と肉団子のスープ	ちりめん ぶたにく	ごまあぶら でんぶん	とうがん たまねぎ もやし		26.3
								きくらげ しいたけ	
17	水	★水俣の味★		たちうお唐揚げ②	とりにく たまご たちうお	こめ あぶら さとう ごま	しょうが きゅうり にんじん		766
		そばろごはん ふるさとくまさんえ		ごま酢あえ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ	こむぎこ でんぶん	キャベツ たまねぎ ねぎ	削り節	33.0
18	木	ミルクパン		夏野菜のミートソーススパゲティ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	ミルクパン さとう	にんじん たまねぎ なす		870
				ちりめんサラダ	ぶたにく ちりめん	スパゲティ	マッシュルーム ピーマン	32.6	
19	金	麦ごはん		焼ききょうざ②	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ さとう	ごまつな もやし にんじん ねぎ		802
				小松菜の和あえ物	とうふ	ごまあぶら でんぶん	コーン たまねぎ たけのこ	29.6	
				マーボー豆腐			しいたけ しょうが にんにく		

※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 天草産食材

こめ きくらげ しいたけ いりこ きゅうり かぼちゃ とうがん たい 天草大王