



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	火	黒糖パン		魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム だいず チーズ ぶたにく とりにく きんときまめ だいふくまめ	にくとうパン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ ねぎ えのきたけ		757 34.0
2	水	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め ごまドレッシングあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり きくらげ コーン ねぎ		752 26.8
3	木	麦ごはん		ホキ天玉揚げ しそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう ホキ えだまめ とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん ひじき たまねぎ こんにゃく		851 33.7
4	金	麦ごはん		焼きぎょうざ 小松菜のあえもの チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	ごまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		861 32.4
7	月	★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		816
		わかめごはん		チーズサラダ たなばたそうめん汁	とうふ なんと わかめ ぶたにく さけ	そうめん こむぎこ パンこ	コーン たまねぎ えのきたけ オクラ	けずりぶし こんにゃく	25.5
8	火	ミルクパン		夏野菜のミートソーススパゲティ ごまじゃこサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ちりめん	ミルクパン さとう あぶら ごま スパゲティ ごまあぶら ソーダゼリー	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン きゅうり だいこん		887 33.5
9	水	麦ごはん ふりかけ		鶏肉のからあげ わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ わかめ のり かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	いりこ	784 29.8
10	木	★図書コラボ★		ハンバーグきのこソース	ぎゅうにゅう ベーコン	まるパン さとう とうもろこし	しめじ えのきたけ たまねぎ		869
		丸パンカット		ゆでとうもろこし 野菜のスープ煮	ぶたにく ウィナー	じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ しいたけ パセリ		34.3
11	金	麦ごはん		焼肉 もやしのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうがりんご ねぎ にんじん きゅうり もやし しいたけ		755 34.4
14	月	天草宝島デー「いりこ」		いわし生姜煮 五目きんぴら 夏野菜のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あげ	こめ むぎ ごま しらたき さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん きぬさや なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	782 28.4
15	火	天草宝島デー「とうがん」		ひじきマヨサラダ 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき とりにく ぶたにく	コッパン さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぶん	キャベツ きゅうり しいたけ とうがん たまねぎ もやし にんじん きくらげ		738 27.9
16	水	麦ごはん		にんじんシュウマイ ゴーヤチャンプルー ピリ辛豚汁	ぎゅうにゅう ベーコン すりみ とうふ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さとも	にがうり にんじん しょうが ごぼう もやし なら キムチ こんにゃく	いりこ	845 30.5
17	木	★水俣の味★		たちうおフライ	とりにく えだまめ ちくわ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが きゅうり にんじん		721
		そぼろごはん 		ごま酢あえ すまし汁	ぎゅうにゅう たまご わかめ たちうお とうふ	さとう こむぎこ パンこ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ	けずりぶし こんにゃく	26.8
18	金	天草宝島デー「ぶたにく」		チキンナゲット 海藻サラダ	ぶたにく えだまめ とりにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ くきわかめ かえでのり いとかんてん	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん にんにく しょうが りんご もやし きゅうり		813 28.4

※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

