



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
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	
1	水	麦ごはん		鶏肉のからあげ わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ わかめ	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	779 29.2
2	木	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め 削り節あえ 春雨スープ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さばぶし とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ きくらげ ねぎ		724 27.3
3	金	麦ごはん		ホキ天玉揚げ しそひじき和え じゃがいものそぼろ煮	こめ むぎ あぶら ごま こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ とりにく さつまあげ あつあげ しそひじき	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ		851 33.7
6	月	★図書コラボ★ 麦ごはん		ハンバーグきのこソース 夏野菜サラダ 野菜のスープ煮	こめ むぎ さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり オクラ パプリカ コーン たまねぎ にんじん しいたけ パセリ		874 31.7
7	火	★七夕セレクト★ 丸パンカット		メンチカツorさけフライ チーズサラダ 七夕そうめん汁・七夕ゼリー	まるパン あぶら さとう そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ オクラ えだまめ	かつおぶし こんぶ	791 28.4
8	水	麦ごはん		焼肉 もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	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	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		787 33.1
9	木	天草宝島デー「とうがん」 きなこ揚げパン		ひじきマヨサラダ 冬瓜のスープ	コッペパン さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひじき	キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ もやし にんじん きくらげ しいたけ		738 27.9
10	金	天草宝島デー「いりこ」 麦ごはん		いわし生姜煮 五目きんぴら 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ しらたき ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あげ	ごぼう にんじん いんげん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	782 28.4
13	月	麦ごはん		魚の南蛮漬け いんげんのごま和え 夏のっぺい汁	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん もやし なす しいたけ オクラ		764 29.5
14	火	ミルクパン		ほうれん草オムレツ じゃこじゃがサラダ ラビオリスープ	ミルクパン じゃがいも ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン たまご	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		861 30.8
15	水	麦ごはん		にんじんシュウマイ② ゴーヤチャンプルー ピリ辛豚汁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ にんじんシュウマイ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	にがうり にんじん しょうが ごぼう もやし なら キムチ		845 30.5
16	木	★荒尾・玉名★ 南関あげ丼 るるどくまさん茶		ごま酢あえ すまし汁	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ たまご とうふ わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	かつおぶし こんぶ	722 25.1
17	金	天草宝島デー「天草大王」 天草大王の カレーライス (麦ごはん)		コーンサラダ プリン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン		811 24.7

※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



きゅうり



いりこ



とうがん



天草大王

