

令和7年 7月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食		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	
1	火	ミルクパン		冷やしうどん、 五色炒め	ミルクパン うどん 砂糖 ごま 純ねり胡麻 じゃがいも マーガリン	牛乳 ハム 卵 かまぼこ かつお節 ウィンナー	きゅうり キャベツ もやし にんじん ピーマン たまねぎ コーン	849 30.7
2	水	麦ごはん		さばのソース煮 即席漬けキャベツ 夏野菜豚汁	米 麦 砂糖 こんにゃく 油	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ	しょうが キャベツ きゅうり にんじん こんぶ とうがん ねぎ だいこん ごぼう かぼちゃ	776 33.2
3	木	ハムステーキバー ガー(手作りタルタ ル)		コーンポタージュ レタスサラダ	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	ハム 卵 牛乳 ベーコン ささみ	たまねぎ パセリ にんじん コーン レタス きゅうり キャベツ	757 32.3
4	金	とうもろこしの炊き込みご飯		肉づめいなり ピーナツあえ とうふ汁	米 砂糖 ピーナツ	だしこんぶ 牛乳 ハム 豆腐 肉づめいなり わかめ	コーン 青のり キャベツ ねぎ きゅうり えのきたけ にんじん もやし	753 28.8
7	月	星のコロッケ丼		レモンドレッシングあえ セタゼリー	米 麦 油 砂糖	卵 かまぼこ 牛乳 ハム	玉ねぎコロッケ たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ コーン レモン かりんごゼリー	874 27.1
8	火	手作りメロンパン		たらこスパゲティ ツナサラダ	コッペパン バター 砂糖 小麦粉 スパゲティ 油 オリーブ油	卵 牛乳 ベーコン ちりめん いか たらこ ハム ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ きゅうり キャベツ	755 31.9
9	水	麦ごはん		麻婆茄子 パンサンスー	米 麦 砂糖 でんぶん 油 はるさめ ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 ハム 卵	なす たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし	827 33.3
10	木	食パン		夏野菜ポトフ 卵サラダ クリームゴールド	じゃがいも 食パン クリームゴールド	卵 牛乳 枝豆 ウィンナー ハム ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ コーン キャベツ ピーマン きゅうり	789 29.5
11	金	白ごはん		はもフライ ゆずあえ 冬瓜スープ	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖	牛乳 はも 卵 豚肉 豆腐 かまぼこ	だいこん きゅうり キャベツ ゆず果汁 とうがん にんじん ごぼう えのきたけ ねぎ しょうが	747 32.0
14	月	夏野菜キーマカレー		ゴーヤのごまネーズサラダ	米 麦 ごま じゃがいも	牛肉 豚肉 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん トマト なす オクラ きゅうり キャベツ にがうり	846 25.9
15	火	フレンチトースト		かぼちゃフライ 焼肉サラダ オニオンスープ	食パン 砂糖 バター 油 グラニュー糖 オリーブ油 じゃがいも	卵 牛乳 豚肉 ベーコン	かぼちゃフライ にんにく レモン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ パセリ コーン ミルポア	798 29.5
郷土料理の日				ひじきポテトサラダ つみれ汁 お楽しみデザート	米 ごま 砂糖 じゃがいも 油	ツナ 牛乳 ひじき ハム はも いわし 豆腐 みそ	梅干 しそ コーン きゅうり にんじん しょうが だいこん えのきたけ しいたけ ねぎ	823 34.0
16	水	梅シーチキンごはん						
17	木	コッペパン		塩焼きそば 揚げぎょうざ レタス	コッペパン チャンポン麺 油	牛乳 豚肉 むきえび かまぼこ ぎょうざ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ねぎ レタス	748 31.4
18	金	ココモコ		コンソメスープ パインゼリー	米 バター 砂糖 じゃがいも オリーブ油	ハンバーグ オムレツ 牛乳 ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリ パイン果汁	833 29.4

旬の夏野菜で暑さを乗り切ろう

☆今月の手作り☆

今月はたくさんの夏野菜を献立に取り入れています。
なす、とうもろこし、ゴーヤ、ピーマン、とうがん、
かぼちゃ・・・夏野菜に含まれる水分やカリウムは、
汗で不足しがちな水分を補給し、熱のこもった体を中
から冷ましてくれる効果があります。



- 1 (火) 冷やしうどんのごまだれ
- 3 (木) タルタルソース
- 7 (月) セタゼリー
- 8 (火) メロンパン
- 11 (金) はもフライ
- 15 (火) フレンチトースト
- 18 (金) パインゼリー



☆天草の郷土料理

☆ つみれ汁

昔、天草では魚がたく
さんとも、それを保
管する冷蔵庫がありま
せんでした。そこで、焼き
魚や煮付けにした後あ
まった魚をすりつぶして
丸めてだんごにし、汁に
入れて食べたことがつみ
れ汁の始まりです。

