



7月 学校給食予定献立表(中学校)



2021.7 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
1	木	ごはん		マーボーなす にんじんシューマイ② 冷やし中華サラダ	牛乳 厚揚げ 豚肉 大豆 卵 すりみ みそ ハム	米 麦 砂糖 ごま油 中華めん 片栗粉 小麦粉	なす たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しいたけ きゅうり	859	30.9
2	金	ごはん		ハヤシシチュー トマトオムレツ アーモンドサラダ	牛乳 卵 鶏肉 豚肉 	油 米 麦 じゃがいも アーモンド 片栗粉	たまねぎ トマト にんじん マッシュルーム 枝豆 ほうれん草 コーン	896	29.9
5	月	ごはん		スーミータン 大豆と豆腐のフライ 海藻サラダ	牛乳 卵 鶏肉 ちりめん 大豆 豆腐 すりみ あおさ わかめ こんぶ	米 麦 油 ごま 砂糖	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	804	28.8
6	火	ごはん		夏のっぺい汁 豚肉のしょうが焼き 切干大根のすのもの	牛乳 鶏肉 厚揚げ 豚肉 ツナ ちくわ (にぼしだし)	米 麦 こんにゃく ごま ごま油 砂糖 片栗粉	かぼちゃ なす にんじん ねぎ しいたけ たまねぎ しょうが しめじ だいこん きゅうり	813	33.5
☆七夕献立☆									
7	水	ミルクパン		七夕こめめんスープ 星形コロッケ お星様サラダ・七夕ゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ ひじき	ミルクパン ビーフン 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 パン粉 ごま ゼリー	たまねぎ にんじん オクラ きくらげ キャベツ きゅうり パイン ナタデココ	857	31.2
天草宝島食材「きゅうり」									
8	木	ごはん		筑前煮 天草マサバの塩焼 きゅうりのゆかりあえ	天草のサバで 牛乳 鶏肉 ちぎりあげ さば 高野豆腐	米 麦 さといも 砂糖 こんにゃく	にんじん れんこん ごぼう いんげん きゅうり しそ	842	40.4
9	金	ごはん		かぼちゃのみそ汁 根菜しのだ煮 もやしの和え物	牛乳 油あげ 豆腐 ツナ わかめ 鶏肉 豚肉 みそ (にぼしだし)	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 ごま 小麦粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり もやし れんこん ごぼう	755	28.3
12	月			稜南中学校振替休業日					
天草宝島食材「オクラ」									
13	火	ごはん		南関揚げの親子煮 さんまゆずみそ煮 オクラの梅風味あえ	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ さんま ぎつ節 油あげ みそ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん いんげん ごぼう きゅうり オクラ キャベツ ゆず 梅	817	32.6
天草宝島お魚給食の日									
14	水	米粉パン		モロヘイヤスープ 天草マダイのフライ かぼちゃサラダ	牛乳 ウィンナー  マダイ 卵 ハム	米粉パン 油 アーモンド パン粉 マカロニ 小麦粉	たまねぎ にんじん トマト モロヘイヤ きゅうり かぼちゃ	770	32.1
天草宝島食材「きゅうり」									
15	木	ごはん		タイピーエン ぎょうざ② きゅうりの中華あえ	牛乳 豚肉 うすら卵 こんぶ かまぼこ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま 片栗粉 小麦粉 はるさめ	きくらげ たけのこ にんじん ねぎ たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり はくさい しょうが	791	28.1
16	金	ごはん		なすのみそ汁 かぼちゃフライ きんぴら	牛乳 豆腐 油あげ てんぷら (にぼしだし)	米 麦 じゃがいも 油 ごま こんにゃく 砂糖 ごま油 パン粉 片栗粉 小麦粉	なす にんじん えのきたけ かぼちゃ ごぼう 枝豆 たまねぎ ねぎ	866	25.6
ふるさとくまさんデー:八代の味									
19	月	ぶちまるごはん		はんぺん汁 いわしトマト煮 やっちろサラダ	牛乳 すりみ いわし 豆腐 ちくわ わかめ (かつおだし・昆布だし)	米 ぶちまる麦 い草そうめん 片栗粉 砂糖 やまいも	たまねぎ トマト にんじん ねぎ きゅうり	749	28.0
20	火	ごはん		夏野菜のカレー 天草フグの唐揚げ フルーツカクテル	天草のフグです! 牛乳 豚肉 大豆 スキムミルク フグ	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも カクテルゼリー	たまねぎ かぼちゃ なす にんじん トマト 桃 みかん パイン	873	32.0

※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。