



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	牛乳	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	牛乳	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 ジャガイモ 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	牛乳	スミータン 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	牛乳	夏のっpei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	
7	水	ミルクパン	牛乳	☆七夕献立☆ 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 ジャガイモ 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	
8	木	ごはん	牛乳	天草宝島食材「きゅうり」 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	牛乳	天草宝島食材「オクラ」 かぼちゃのみぞ汁 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				棱南中学校振替休業日					
13	火	ごはん	牛乳	天草宝島お魚給食の日 モロヘイヤスープ 天草マダイのフライ かぼちゃサラダ	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 ウィンナー 天草マダイのフライ かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ さんま ざつ節 油あげ みそ マダイ 卵 ハム	米 麦 ジャガイモ 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
14	水	米粉パン	牛乳	天草宝島食材「きゅうり」 タイピーエン ぎょうざ② きゅうりの中華あえ	天草のサバで 牛乳 豚肉 うずら卵 こんぶ かまぼこ	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	
15	木	ごはん	牛乳	天草宝島食材「きゅうり」 なすのみぞ汁 かぼちゃフライ きんぴら	牛乳 豚肉 うずら卵 こんぶ かまぼこ	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 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	牛乳	ふるさとくまさんデー:八代の味 はんぺん汁 いわしトマト煮 やっちらサラダ	牛乳 豆腐 油あげ てんぷら (にぼしだし)	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 麦 ジャガイモ 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
19	月	ぶちまるごはん	牛乳	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	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 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	749	28.0
20	火	ごはん	牛乳						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。