



# 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                              |
|------|---|---|---|--|---|--|--------------|------------------------------------|
|      |   |   |   | 血や肉や骨になる   | 熱や力になる                                      | 体の調子を整える   | だし           | たんぱく質                              |
| 1 水  | 五目たこめし<br> |    | ししゃもフライ②<br>切干大根のすのもの<br>のっぺい汁                        | ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ<br>とりにく とうふ ちくわ<br>ししゃも えだまめ       | こめ さとう ごま<br>あぶら ごまあぶら さといも<br>こんにゃく でんぷん   | しいたけ にんじん ごぼう ねぎ<br>だいこん きゅうり                          | にぼし          | 784<br>35.7                        |
| 2 木  | 白ごはん  |    | 魚のマヨネーズ焼き<br>アーモンドあえ<br>なすのみそ汁                        | ぎゅうにゅう ホキ<br>チーズ とうふ あぶらあげ<br>みそ                   | こめ アーモンド<br>さとう じゃがいも<br>マヨネーズ              | キャベツ ほうれんそう<br>にんじん なす しいたけ ねぎ<br>たまねぎ                 | にぼし          | 783<br>30.2                        |
| 3 金  | 夏野菜カレー  |    | 海藻サラダ<br>みかん果汁  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>えだまめ ツナ<br>かいそう                     | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも ごまあぶら                    | たまねぎ かぼちゃ なす トマト<br>にんじん にんにく しょうが<br>もやし きゅうり みかん りんご |              | 826<br>29.0                        |
| 6 月  | 麦ごはん  |    | 小いわしフライ④<br>ツナと大葉の香りしそ<br>肉じゃが                        | ぎゅうにゅう こいわし さつまあげ<br>ツナ ぎゅうにく ぶたにく<br>あつあげ えだまめ    | こめ むぎ さとう<br>じゃがいも こんにゃく<br>あぶら             | きゅうり にんじん おおば<br>たまねぎ                                  | ざつぷし         | 830<br>33.4                        |
| 7 火  | ★七夕セレクト★<br>丸パン切れ目入り  |    | 鮭チーズフライ<br>or エビカツ<br>コーンサラダ 野菜団子スープ<br>タルタルソース 七夕ゼリー | ぎゅうにゅう おやさいつみれ<br>(さけ、チーズ) or (えび)                 | パン さとう<br>はるさめ ゼリー<br>あぶら タルタルソース           | キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン たまねぎ もやし オクラ<br>しいたけ しょうが ねぎ     |              | さけ: 733<br>30.3<br>えび: 698<br>26.6 |
| 8 水  | 麦ごはん  |    | 肉シュウマイ③<br>ごま酢あえ<br>マーボナス                             | ぎゅうにゅう シュウマイ<br>ぶたにく とうふ<br>みそ                     | こめ むぎ さとう<br>ごま ごまあぶら あぶら<br>でんぷん           | きゅうり にんじん キャベツ<br>もやし なす たまねぎ<br>しいたけ ねぎ しょうが          |              | 867<br>29.9                        |
| 9 木  | 人参パン  |   | 洋風卵焼き<br>スッキーニのサラダ<br>コーンシチュー                         | ぎゅうにゅう たまご チーズ<br>ツナ ハム とりにく                       | パン あぶら<br>さとう じゃがいも                         | たまねぎ にんじん ビーマン<br>スッキーニ キャベツ コーン<br>グリーンピース            |              | 884<br>35.2                        |
| 10 金 | ★タイ料理★<br>ガバオライス  |  | 春雨サラダ<br>ふわふわ卵スープ                                     | ぎゅうにゅう たまご<br>とりにく ぶたにく ベーコン<br>だいす チーズ            | こめ さとう<br>じゃがいも パンこ<br>ごまあぶら はるさめ           | たまねぎ ビーマン きゅうり<br>もやし にんじん キャベツ<br>パセリ バジル             |              | 825<br>33.5                        |
| 13 月 | 麦ごはん  |  | 鶏とカシューナッツの揚げがらめ<br>わかめスープ                             | ぎゅうにゅう<br>かまぼこ とりにく とうふ<br>わかめ                     | こめ むぎ さとう<br>でんぷん じゃがいも あぶら<br>こむぎこ カシューナッツ | しょうが ビーマン しいたけ<br>にんじん にんにく<br>たまねぎ                    |              | 870<br>31.6                        |
| 14 火 | パンパン  |  | スパゲティミートソース<br>れんこんサラダ<br>手作り甘夏ゼリー                    | ぎゅうにゅう スkimミルク<br>ぶたにく ぎゅうにく だいす                   | パン さとう ごま<br>スパゲティ<br>ゼリーのもと                | パイン にんじん きゅうり<br>たまねぎ ビーマン れんこん<br>マッシュルーム あまなつ        |              | 862<br>31.5                        |
| 15 水 | キムタクごはん   |  | ハンバーグきのこソースがけ<br>白玉団子汁                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ハンバーグ ちくわ あぶらあげ                     | こめ さとう ごま<br>ごまあぶら でんぷん<br>しらたまだんご          | だいこん ねぎ しめじ<br>えのきだけ なめこ にんじん<br>たまねぎ はくさい ごぼう しいたけ    | にぼし          | 759<br>31.3                        |
| 16 木 | 麦ごはん  |  | すりみあげ<br>けずりぶし和え<br>いり豆腐                              | ぎゅうにゅう すりみ とうふ<br>ちりめん とりにく ちくわ<br>たまご いわしけずりぶし    | こめ あぶら むぎ<br>はるさめ さとう                       | にんじん ごぼう きゅうり<br>コーン キャベツ たまねぎ<br>たけのこ しいたけ グリーンピース    |              | 840<br>36.6                        |
| 17 金 | ★天草宝島お魚給食★<br>白ごはん<br>食育の日  |  | 鯛の香草焼き<br>ごま和え<br>さつま汁                                | ぎゅうにゅう たい<br>あつあげ とりにく<br>みそ                       | こめ さとう<br>こんにゃく さつまいも<br>ごま あぶら オリーブオイル     | キャベツ きゅうり にんじん<br>しょうが はくさい だいこん ねぎ<br>バジル パセリ         | にぼし          | 744<br>30.2                        |
| 20 月 | ★八代の味★<br>生姜ごはん<br>ふるさどくまさん茶  |  | 竹輪のカレー揚げ③<br>いぐさそうめん汁<br>ミニトマト②                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>えだまめ ちくわ とうふ<br>わかめ                 | こめ さとう あぶら<br>こむぎこ ごま<br>いぐさそうめん            | しょうが にんじん たまねぎ<br>はくさい ねぎ トマト                          | かつおぶし<br>こんぶ | 762<br>28.0                        |
| 21 火 | ミルクパン   |  | タンダーチキン<br>コールスローサラダ<br>コンソメスープ                       | ぎゅうにゅう<br>とりにく ベーコン<br>ヨーグルト                       | パン じゃがいも                                    | しょうが きゅうり キャベツ<br>にんじん コーン パセリ<br>たまねぎ はくさい            |              | 805<br>33.1                        |
| 22 水 | ★沖縄の味★<br>麦ごはん  |  | ゴーヤチャンプルー<br>もずくスープ<br>マンゴープリン                        | ぎゅうにゅう ハム<br>とりにく とうふ たまご<br>かつおぶし ちくわ もずく         | こめ むぎ あぶら<br>さとう じゃがいも<br>ごまあぶら マンゴープリン     | にがり にんじん<br>たまねぎ ねぎ                                    | かつおぶし<br>こんぶ | 763<br>29.0                        |
| 27 月 | 白ごはん  |  | いわしのいそべ揚げ<br>こんにゃくのおかか和え<br>豚汁                        | ぎゅうにゅう いわし ぶたにく<br>さつまあげ とうふ あおのり<br>いわしけずりぶし みそ   | こめ こむぎこ あぶら<br>こんにゃく ごま ごまあぶら<br>さとう さといも   | にんじん いんげん ごぼう<br>だいこん しいたけ ねぎ                          | にぼし          | 813<br>35.4                        |
| 28 火 | 食パン<br>りんごジャム   |  | パリパリ焼きそば<br>ひじきサラダ<br>冷凍みかん                           | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ちくわ イカ ハム<br>えだまめ ひじき               | パン やきチャーめん さとう<br>でんぷん ごま<br>りんごジャム         | きくらげ にんじん たまねぎ<br>キャベツ ねぎ きゅうり<br>たけのこ みかん             |              | 771<br>30.2                        |
| 29 水 | 麦ごはん  |  | あじの南蛮漬け<br>ごまじゃこサラダ<br>かきたま汁                          | ぎゅうにゅう あじ ちりめん<br>とりにく ちくわ<br>たまご とうふ わかめ          | こめ むぎ あぶら さとう<br>でんぷん ごま ごまあぶら              | たまねぎ ビーマン にんじん<br>きゅうり だいこん しいたけ<br>ねぎ                 | にぼし          | 776<br>37.4                        |
| 30 木 | 背割りコッパン   |  | チリコンカン<br>クラムチャウダー<br>ずいか                             | ぎゅうにゅう だいす とりにく<br>ぶたにく あさり ベーコン<br>skimミルク いんげんまめ | パン さとう あぶら                                  | たまねぎ にんじん ビーマン<br>トマト キャベツ グリーンピース<br>マッシュルーム すいか      |              | 769<br>34.3                        |
| 31 金 | チキンライス  |  | かぼちゃのごまドレサラダ<br>ワンタンスープ                               | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ ぶたにく                           | こめ あぶら<br>さとう ごまあぶら ごま<br>ワンタン じゃがいも        | たまねぎ にんじん グリーンピース<br>マッシュルーム かぼちゃ きゅうり<br>しいたけ はくさい ねぎ |              | 759<br>27.2                        |