



# 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	その他	
1	火	黒糖パン		魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム だいず チーズ ぶたにく とりにく きんときまめ だいふくまめ	こくとろパン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ ねぎ えのきたけ		757 34.0
2	水	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め ごまドレッシングあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり きくらげ コーン ねぎ		752 26.8
3	木	麦ごはん		ホキ天玉揚げ しそひじきあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう ホキ えだまめ とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん ひじき たまねぎ こんにゃく		851 33.7
4	金	麦ごはん		焼きぎょうざ 小松菜のあえもの チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		861 32.4
7	月	★七夕セレクト★		メンチカツ or さけフライ	ぎゅうにゅう チーズ ハム	こめ あぶら さとう	にんじん きゅうり キャベツ		816
		わかめごはん		チーズサラダ たなばたそうめん汁	とうふ なんと わかめ ぶたにく さけ	そうめん こむぎこ パンこ	コーン たまねぎ えのきたけ オクラ	けずりぶし こんにゃく	25.5
8	火	ミルクパン		夏野菜のミートソーススパゲティ ごまじゃこサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ちりめん	ミルクパン さとう あぶら ごま スパゲティ ごまあぶら ソーダゼリー	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン きゅうり だいこん		887 33.5
9	水	麦ごはん ふりかけ		鶏肉のからあげ わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ わかめ のり かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	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	784 29.8
10	木	★図書コラボ★		ハンバーグきのこソース	ぎゅうにゅう ベーコン	まるパン さとう とうもろこし	しめじ えのきたけ たまねぎ		869
		丸パンカット		ゆでとうもろこし 野菜のスープ煮	ぶたにく ウィナー	じゃがいも マカロニ	にんじん キャベツ しいたけ パセリ		34.3
11	金	麦ごはん		焼肉 もやしのナムル わかめスープ	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	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	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		755 34.4
天草宝島デー「いりこ」				いわし生姜煮	ぎゅうにゅう いわし	こめ むぎ ごま	ごぼう にんじん きぬさや なす		782
14	月	麦ごはん		五目きんぴら 夏野菜のみそ汁	さつまあげ とうふ あげ	しらたき さとう ごまあぶら	たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	28.4
天草宝島デー「とうがん」				ひじきマヨサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき	コッパン さとう あぶら ごま	キャベツ きゅうり しいたけ		738
15	火	きなこ揚げパン		冬瓜のスープ	とりにく ぶたにく	ノンエッグマヨネーズ でんぶん	とうがん たまねぎ もやし にんじん きくらげ		27.9
16	水	麦ごはん		にんじんシュウマイ ゴーヤチャンプルー ピリ辛豚汁	ぎゅうにゅう ベーコン すりみ とうふ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さとも	にがうり にんじん しょうが ごぼう もやし いら キムチ	いりこ	845 30.5
17	木	★水俣の味★		たちうおフライ	とりにく えだまめ ちくわ	こめ あぶら さとう ごま	しょうが きゅうり にんじん		721
		そぼろごはん ふるさどくまさん茶		ごま酢あえ すまし汁	ぎゅうにゅう たまご わかめ たちうお とうふ	さとう こむぎこ パンこ	キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ	けずりぶし こんにゃく	26.8
天草宝島デー「ぶたにく」				チキンナゲット	ぶたにく えだまめ とりにく	こめ じゃがいも さとう	たまねぎ かぼちゃ なす トマト		813
18	金	夏野菜と天草豚肉の カレーライス (麦ごはん)		海藻サラダ	ぎゅうにゅう ツナ わかめ くきわかめ かえでのり いとかんてん	ごまあぶら こむぎこ	にんじん にんにく しょうが りんご もやし きゅうり		28.4

※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

