



7月献立予定表



平成29年度

鶴城中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料		
					血や肉になるもの	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える
3	月	麦ごはん		ハヤシライス 海藻サラダ	牛乳 豚肉 牛肉 ハム わかめ	米 麦 バター 小麦粉 砂糖 油 ごま油	たまねぎ にんじん ピース マッシュルーム きゅうり きゃべツ
4	火	キムチチャーハン (1年生リクエスト)		もずく汁 コーンサラダ ムース	牛乳 豚肉 豆腐 かつお ツナ ムース	米 油	にら にんじん しょうが もずく 白菜キムチ えのき たまねぎ ねぎ コーンきゅうり キャベツ
5	水	黒糖パン		わかめうどん シーザーサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ちくわ 天ぷら わかめ かつお ヨーグルト チーズ	黒糖パン うどん麺 パン粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ コーン レタス キャベツ きゅうり みかん
6	木	麦ごはん		麻婆豆腐 きゅうりとわかめの 酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 麦 ごま油 コーンスターチ 油 砂糖 ごま	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが きゅうり キャベツ
7	金	ピザトースト		豚肉と野菜の煮込み 七夕ゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ ウインナー チーズ	パン じゃがいも マカロニ	たまねぎ ピーマン にんじん キャベツ いんげん ゼリー
10	月	麦ごはん		鶏の唐揚げ 冬瓜スープ ナムル	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 麦 油 ごま 小麦粉 でんぶ 砂糖 ごま油	とうがん ねぎ しょうが にんじん しめじ もやし ほうれん草 きゅうり
11	火	麦ごはん		焼き鮭 干草和え 豆腐汁	牛乳 甘塩鮭 卵 ちくわ 豆腐 わかめ こんぶ	米 麦 砂糖	キャベツ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ
12	水	ミルクパン		夏野菜グラタン じゃこまめサラダ コーンと卵のスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ 大豆 ちりめん ベーコン	ミルクパン 油 パン粉 ごま油 上新粉 バター	なす しめじ ズッキーニ コーン たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん きくらげ パセリ
13	木	ゆかりごはん		じゃがたら ごま和え 具だくさんみそ汁	牛乳 たら 豆腐 あげ わかめ いりこ	米 じゃがいも 砂糖 ごま	ゆかり きゅうり キャベツ にんじん だいこん たまねぎ しめじ
14	金	米粉パン		ポークビーンズ フレンチサラダ マーシャル	牛乳 豚肉 大豆 ビーンズミックス	米粉パン じゃがいも オリーブ油	にんじん たまねぎ レタス マッシュルーム きゅうり みかん
18	火	しょうがチャーハン		魚のチリソース トマト い草そうめん汁	牛乳 ちりめん 卵 ベーコン ホキ かまぼこ わかめ	米 ごま油 油 砂糖 でんぶ 小麦粉 シモンソーめん	しょうが ねぎ トマト しいたけ にんじん
19	水	セルフドッグ		かぼちゃのポタージュ ポイルキャベツ ウインナー タルト	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ クリーム ウインナー	パン 米でん粉 バター 砂糖	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ
20	木	とうもろこしごはん		手羽元のさっぱり煮 ピーナツ和え すまし汁	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ こんぶ	米 砂糖 ピーナツバター らっかせい	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ

●献立は都合により変更になる日もあります

●今月は1年生の2年生のリクエスト給食の月です！（リクエストに入ってたメニューをできるだけ入れていきます。）

7/4(火)のメニューです。

- ★キムチチャーハン
- ・もずく汁
- ・コーンサラダ
- ・ムース

いろいろなリクエストメニューを
考えてくれました。
中学生になってまだ3ヶ月程
ですので、小学校からの思い
出リクエストにもなりますね！

こんげつ
今月のふるさとくまさんデーは、
やつしる あじ
八代の味です。7/18(火)

●梅雨の入り蒸し暑い日が続きます。
この暑い夏を元気に過ごすためには「早寝早起き朝ごはん」
の正しい生活習慣と栄養バランスが整った食事大切です。
特に夏野菜には夏に必要なビタミンやミネラルなどの栄養が
豊富に含まれているので積極的に食べましょう。

八代は熊本県の中心部に
位置し、トマトやなすなど
農産物の生産が盛んに行
われている地域です。特に
策陽町ではしょうがの
生産が盛んで収穫祭が行
われるほどです。



★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

