



7月

## 給食献立予定表



山鹿市立山鹿中学校

日付	こ ん だ て め い	エネルギー-(kcal) たんぱく質(g)	お も な ざ い り ょ う					
			血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群
1 (火)	麦ごはん 牛乳 鮭のハーブ焼き かみかみチーズサラダ お野菜つみれ汁	701 35.5	べにざけ 野菜つみれ	牛乳 ちりめん チーズ カットわかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ しいたけ	米 ぶちまる君	オリーブ油
2 (水)	メロンパントースト 牛乳 野菜のスープ煮 ごぼうとナッツのサラダ	855 25.6	たまご ワインナ ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ ごぼう	食パン 小麦粉 上白糖 グラニュー糖 じゃがいも	マーガリン カシューなツツ ピーナツツ マヨネーズ
3 (木)	麦ごはん 牛乳 ささみのレモン風味 スタミナサラダ 具たくさんみそ汁	769 39.3	ささみ 豚肉 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしいりこ	にんじん 葉ねぎ	レモン果汁 しょうが もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ぶなしめじ	米 ぶちまる君 澱粉 三温糖 じゃがいも	大豆油 ごま油 すりごま
4 (金)	ミルクパン 牛乳 冷やし中華 フルーツジュレ	835 32.4	鶏ささみチャンク ロースハム きんし卵	牛乳	にんじん	しいたけ きゅうり もやし みかん缶 パイン缶 黄桃缶 アセロラジュレ	ミルクパン 中華麺 三温糖	ごま油 いりごま
七夕献立								
7 (月)	麦ごはん 牛乳 ホキの銀河焼き ゆかり和え 七夕そうめん汁 七夕ゼリー	771 30.5	ホキ 焼き竹輪 かつお節	牛乳 星型チーズ カットわかめ	にんじん しそぶりかけ 葉ねぎ	むき枝豆 コーン きゅうり キャベツ もやし	米 ぶちまる君 そうめん 七夕ゼリー	マヨネーズ
8 (火)	高菜めし 牛乳 厚焼卵 ささみのごまだれサラダ 豆腐のみそ汁	722 29	厚焼きたまご 鶏ささみチャンク 絹ごし豆腐 油揚げ 麦みそ	牛乳 カットわかめ だしいりこ	阿蘇たかな漬 にんじん 葉ねぎ	キャベツ きゅうり たまねぎ えのき	米 三温糖	油 ごま ねりごま
9 (水)	食パン 牛乳 レバーのマリアナソース ラビオリスープ 焼きプリンタルト	820 31.2	鶏レバー ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ にんにく	食パン 澄粉 小麦粉 ジャガイモ 三温糖 ラビオリ 焼きプリンタルト	油
10 (木)	麦ごはん 牛乳 ぎょうざ もやしのナムル 中華卵スープ	727 24.9	ギョーザ ロースハム 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 葉ねぎ	もやし きゅうり たまねぎ きくらげ	米 ぶちまる君 三温糖 緑豆はるさめ	ごま ごま油
11 (金)	麦ごはん 牛乳 夏野菜カレー 海藻サラダ	735 24	鶏肉 ロースハム	牛乳 カットわかめ 海藻ミックス	かぼちゃ にんじん	たまねぎ なす むき枝豆 きゅうり キャベツ レモン	米 ぶちまる君 じゃがいも 小麦粉	マーガリン 油 オリーブ油
山鹿の日（じゃがたら）お盆に食べられる郷土料理								
14 (月)	麦ごはん 牛乳 じゃがたら 豚汁 納豆	747 34.4	すきみたら 豚肉 絹ごし豆腐 麦みそ 納豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく えのき ごぼう	米 ぶちまる君 じゃがいも 三温糖	
山鹿の日（あんこかし）田植えが終わった後やお盆に食べられる郷土料理								
15 (火)	コッペパン 牛乳 ハ宝菜 シュウマイ あんこかし	758 34.2	豚肉 いか うずら卵 シウマイ 小豆	牛乳	にんじん	たまねぎ だけのこ キャベツ きくらげ	コッペパン 澄粉 白玉餅 三温糖	ごま油
16 (水)	ビビンバ 牛乳 わかめスープ 冷凍パイン	714 26.5	牛肉 赤みそ 鶏肉 絹ごし豆腐	牛乳 カットわかめ	にんじん ほうれん草	しいたけ しょうが にんにく もやし きくらげ たまねぎ えのき 冷凍パイン	米 ぶちまる君 三温糖	ごま油 いりごま 調合油
17 (木)	セルフドッグ 牛乳 かぼちゃのポタージュ コールスローサラダ	763 29	ワインナー 鶏肉 白いんげん豆 ロースハム	牛乳 普通牛乳 チーズパウダー	かぼちゃ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり	コッペパン 三温糖 米粉	マヨネーズ マーガリン
食育の日くふるさとくまさんデー→熊本市								
18 (金)	馬じゃこごはん 牛乳 千草焼き 豆腐のすまし汁 れんこんサラダ	731 31.3	馬肉 ちぐさ焼 焼き竹輪 絹ごし豆腐 かつお節 ツナ	ちりめん 牛乳 カットわかめ だし昆布	にんじん いんげん 葉ねぎ	ごぼう しいたけ しょうが ぶなしめじ れんこん きゅうり	米 三温糖	マヨネーズ いりごま

※献立は都合により変更することがあります。

ふるさとくまさんデー



毎月19日は食育の日です。今月は18日に「熊本市の味」を紹介します。  
 馬じゃこごはんとれんこんサラダです。れんこんサラダはからしを入れて  
 「からしれんこん」風の味つけにします。お楽しみに☆