



7月 きゅうしょくこんだてひょう



2025.7 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる	
1 火	ごはん		かぼちゃのみそしる れんこんはさみあげ ごまじゃこあえ	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ	みそ ちりめん 鶏肉 【いりこ】	米 さとう ごま油 油	麦 ごま パン粉	かぼちゃ たまねぎ にんじん しいたけ	れんこん キャベツ きゅうり
2 水	かっとまるばん		まかにすーぶ わふうころっけ つなさらだ	牛乳 ウインナー 牛肉	ツナ	丸パン マカロニ パン粉 油	ノンエッグマヨネーズ さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	枝豆 パセリ きゅうり
3 木	ぶちまるごはん		とうがんすーぶ いわしのみぞれに こまつなごまあえ	牛乳 豚肉 いわし	ひじき	米 でんぶん さとう	麦 ごま	しょうが にんにく しめじ とうがん	たまねぎ ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ
天草宝島デー「じゃがいも」				牛乳 豚肉 ちぎりあげ 油揚げ	鶏肉 厚揚げ	米 小麦粉 でんぶん さとう	麦 じゃがいも こんにゃく マロニー	にんじん たまねぎ れんこん ごぼう	いんげん きゅうり とうもろこし
セタメニュー				牛乳 かまぼこ 鶏肉 チーズ	豚肉	ミルクパン さとう サラダ油	ワンタン ごま油	たまねぎ キャベツ しいたけ にんじん	ニラ きゅうり トマト
7 月	みるくばん		たなばたわんたんすーぶ おほしさまはんばーぐ ちーすさらだ	牛乳 鶏肉 チーズ	ホキ あおさ	米 でんぶん 里芋	麦 こんにゃく 油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	きゅうり キャベツ オクラ
8 火	ごはん		のっぺいじる ほきてんたまあげ おくらのさっぱりあえ	牛乳 鶏肉 豆腐 【かつお節・昆布】	ホキ あおさ	米 でんぶん 里芋	麦 こんにゃく 油	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	きゅうり キャベツ オクラ
9 水	ひのくにばん		ういんなーすーぶ とりぴかた ほうれんそうのつなあえ	牛乳 ウインナー 鶏肉 卵	ツナ チーズ	ひのくにパン パン粉 小麦粉	じゃがいも さとう	ほうれん草 キャベツ にんじん	たまねぎ とうもろこし パセリ
天草宝島デー「いりこ」				牛乳 厚揚げ みそ	さば 【いりこ】	米 ごま	麦	なす キャベツ しめじ ねぎ にんじん しょうが たまねぎ	しいたけ きくらげ きゅうり
10 木	ごはん		なつやさいのみそしる さばしょうがに しそきくらげあえ	牛乳 厚揚げ みそ	さば 【いりこ】	米 ごま	麦	なす キャベツ しめじ ねぎ にんじん しょうが たまねぎ	しいたけ きくらげ きゅうり
天草宝島デー「天草牛肉」				牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	かまぼこ 赤みそ 豆乳	米 さとう ごま	麦 ごま油 ムース	にんじん たまねぎ えのき茸 ねぎ トマト	キャベツ にんにく しょうが りんご
11 金	ごはん		わかめすーぶ やきにく とうにゅうむーす	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	かまぼこ 赤みそ 豆乳	米 さとう ごま	麦 ごま油 ムース	にんじん たまねぎ えのき茸 ねぎ トマト	キャベツ にんにく しょうが りんご
14 月	ごはん		にくだんごすーぶ あつやきたまご ごぼうさらだ	牛乳 鶏肉	天ぷら もずく 太刀魚 豆腐 莖ワカメ 【かつお節・昆布】	米 春雨 ごまドレッシング	麦 卵	たまねぎ ニラ とうもろこし にんじん しいたけ きくらげ しめじ	ほうれん草 グリンピース ごぼう 筍 きゅうり
ふるさとくまさんデー（水豚）				牛乳 鶏肉 豆腐	天ぷら もずく 太刀魚 豆腐 莖ワカメ 【かつお節・昆布】	米 でんぶん ごま油 ごま	麦 パン粉 油 こんにゃく さとう	たまねぎ しいたけ	にんじん ねぎ
15 火	ごはん		もずくのすましじる たちうおふらい くきわかめのきんぴら	牛乳 鶏肉 豆腐	天ぷら もずく 太刀魚 豆腐 莖ワカメ 【かつお節・昆布】	米 でんぶん ごま油 ごま	麦 パン粉 油 こんにゃく さとう	たまねぎ しいたけ	にんじん ねぎ
16 水	かっとまるばん		みねすとりーね てりやきばてい えだめさらだ	牛乳 鶏肉	ベーコン ツナ	丸パン じゃがいも さとう	マカロニ サラダ油	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ 枝豆 きゅうり とうもろこし
17 木	しそごはん		ちゅうかふうかきたまじる にんじんしゅーまい もやしのちゅうかふうあえ	牛乳 鶏肉 豆腐	卵 魚すりみ	米 じゃがいも でんぶん 小麦粉	麦 さとう ごま油	たまねぎ にんじん きくらげ きゅうり	しそ ほうれん草 もやし ねぎ 小松菜
18 金	ごはん		なつやさいのかれー みにおむれつ ふる一つかくてる	牛乳 豚肉	卵 スキムミルク	米 じゃがいも カレールウ	麦 ゼリー	にんにく しょうが たまねぎ かぼちゃ	なす にんじん トマト 枝豆 りんご みかん パイナップル もも

※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月の天草産の食材

きくらげ、しいたけ、いりこ、じゃがいも、きゅうり、かぼちゃ、たちうお、天草牛肉

