



7月

学校給食献立予定表（小学校）

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			栄養量	
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質
				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	(kcal)	(g)
1	火	ごはん	牛乳 かぼちゃのみそ汁 れんこんはさみ揚げ ごまじゃこ和え	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	595	20.3
2	水	カット丸パン	牛乳 マカロニスープ 和風クロquette ツナサラダ	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	587	21.9
3	木	ぶちまるごはん	牛乳 とうがんスープ いわしのみぞれ煮 小松菜ごま和え	牛乳 豚肉 いわし ひじき	米 でんぷん 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 にんじん 小松菜 キャベツ	614	22.0
天草宝島デー「じゃがいも」				牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ ちぎりあげ 油揚げ	米 小麦粉 でんぷん さとう 麦 じゃがいも こんにやく 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	704	24.3
セタメニュー				牛乳 かまぼこ 鶏肉 チーズ	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	635	25.9
7	月	ミルクパン	牛乳 セタワントンスープ お星様ハンバーグ チーズサラダ	牛乳 鶏肉 ホキ あおさ 豆腐 【かつお節・昆布】	米 でんぷん 里芋 麦 こんにやく 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	596	21.2
8	火	ごはん	牛乳 のっぺい汁 ホキ天玉揚げ オクラのさっぱり和え	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	594	24.9
天草宝島デー「いりこ」				牛乳 厚揚げ みそ 【いりこ】	米 ごま 麦	なす キャベツ しめじ ねぎ にんじん たまねぎ きゅうり	617	26.4
10	木	ごはん	牛乳 夏野菜のみそ汁 さばしょうが煮 しぞきくらげ和え	牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 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 りんご	649	25.5
天草宝島デー「天草牛肉」				牛乳 鶏肉 肉団子スープ 厚焼きたまご ごぼうサラダ	米 春雨 ごまドレッシング 麦 卵	たまねぎ ほうれん草 ニラ とうもろこし にんじん しいたけ ごぼう きくらげ しめじ きゅうり	620	21.3
ふるさとくまさんデー（水餃）				牛乳 鶏肉 豆腐 もすく 太刀魚 荳ワカメ 【かつお節・昆布】	米 でんぷん ごま油 ごま 麦 パン粉 油 こんにやく さとう	たまねぎ しいたけ にんじん ねぎ トマト りんご	621	18.7
15	火	ごはん	牛乳 もすくのすまし汁 たちうおフライ 荳わかめのきんぴら	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	648	28.0
16	水	カット丸パン	牛乳 ミネストローネ てりやきパティ 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉 卵 魚すりみ 豆腐	米 じゃがいも でんぷん 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	591	22.5
17	木	しそごはん	牛乳 中華風かきたま汁 にんじんシューマイ もやしの中華風和え	牛乳 豚肉 卵 スキムミルク	米 じゃがいも カレー 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	672	22.4
18	金	ごはん	牛乳 夏野菜のカレー ミニオムレツ フルーツカクテル					

※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

