



7月

学校給食献立予定表（中学校）

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		かぼちゃのみそ汁 れんこんはさみ揚げ② 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	790	25.7		
2	水	カット丸パン		マカロニスープ 和風クロック 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	736	26.5		
3	木	ぶちまるごはん		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 ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ	756	25.0		
天草宝島デー「じゃがいも」						牛乳	鶏肉	米	麦	ごま油	にんじん	いんげん	879	29.3
4	金	ごはん		肉じゃが しのだ煮 きらきらサラダ		豚肉 厚揚げ ちぎりあげ 油揚げ	さとう	小麦粉 でんぷん さとう	じゃがいも こんにやく マロニー	たまねぎ れんこん ごぼう	きゅうり とうもろこし			
セタメニュー						牛乳	豚肉	ミルクパン	ワンタン	ごま油	たまねぎ	ニラ	830	30.4
7	月	ミルクパン		セタワタンスープ お星様ハンバーグ チーズサラダ		かまぼこ 鶏肉 チーズ	さとう	さとう	ごま油 サラダ油	しいたけ にんじん	きゅうり トマト			
8	火	ごはん		のっぺい汁 ホキ天玉揚げ オクラのさっぱり和え	牛乳 鶏肉 豆腐	ホキ あおさ	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	755	25.5		
9	水	ひのくにパン		ウインナースープ とりのピカタ ほうれん草のツナ和え	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	753	29.3		
天草宝島デー「いりこ」						牛乳	さば	米	麦		なす	キャベツ	749	30.5
10	木	ごはん		夏野菜のみそ汁 さばしょうが煮 しそきくらげ和え		厚揚げ みそ 【いりこ】	さとう	ごま		しめじ ねぎ にんじん たまねぎ	きくらげ しょうが きゅうり			
天草宝島デー「天草牛肉」						牛乳	かまぼこ	米	麦		にんじん	キャベツ	800	31.2
11	金	ごはん		わかめスープ 焼き肉 豆乳ムース		牛肉 わかめ 豆腐	赤みそ 豆乳	さとう ごま	ごま油 ムース	たまねぎ えのき茸 ねぎ トマト	にんにく しょうが りんご			
14	月	ごはん		肉団子スープ 厚焼きたまご ごぼうサラダ	牛乳 鶏肉		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 グリーンピース ごぼう 筍 きゅうり	757	24.7		
ふるさとくまさんデー（水餃）						牛乳	天ぷら	もすく	米	麦	たまねぎ	にんじん	775	22.6
15	火	ごはん		もすくのすまし汁 たちうおフライ 荳わかめのきんぴら		鶏肉 豆腐 【かつお節・昆布】	太刀魚 荳ワカメ	米 でんぷん ごま油 ごま	パン粉 油 こんにやく さとう	しいたけ ねぎ	きくらげ			
16	水	カット丸パン		ミネストローネ てりやきパティ 枝豆サラダ	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	767	35.3		
17	木	しそごはん		中華風かきたま汁 にんじんシューマイ② もやしの中華風和え	牛乳 鶏肉 豆腐	卵 魚すりみ	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	777	28.7		
18	金	ごはん		夏野菜のカレー ミニオムレツ フルーツカクテル	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	832	26.0		

※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

