



7月 こんだてひょう



牛深学校給食センター（72-4158）

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				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	その他	
1	か	こくとうパン		さかなのマヨネーズやき ビーンズサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム だいす チーズ ぶたにく とりにく きんときまめ だいふくまめ	こくとうパン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ ねぎ えのきたけ		596 27.1
2	すい	むぎごはん		ぶたにくのケチャップいため ごまドレッシングあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり きくらげ コーン ねぎ		613 22.1
3	もく	むぎごはん		ホキでんたまあげ しそひじきあえ じゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう ホキ えだまめ とりにく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ あぶら ごま じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん ひじき たまねぎ こんにゃく		688 27.9
4	きん	むぎごはん		やきぎょうざ こまつなのあえもの チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ だけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		691 26.3
7	げつ	★七夕セレクト★ わかめごはん		メンチカツ or さけフライ チーズサラダ たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう チーズ ハム とうふ なたと わかめ ぶたにく さけ	こめ あぶら さとう そうめん こむぎこ パンこ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ オクラ	けずりぶし こんぶ	660 20.5
8	か	ミルクパン		なつやさいのミートソースパグティ ごまじゃこサラダ ソーダゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ちりめん	ミルクパン さとう あぶら ごま スパゲティ ごまあぶら ソーダゼリー	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン きゅうり だいこん		706 26.6
9	すい	むぎごはん ふりかけ		とりにくのからあげ わかめのすのもの とうふのみそじる	ぎゅうにゅう とりにく あげ とうふ わかめ のり かつおぶし	こめ むぎ さとう でんぶん こむぎこ じゃがいも	しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	いりこ	646 25.6
10	もく	★図書コラボ★ まるパンカット		ハンバーグきのこソース ゆでとうもろこし やさいのスープに	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ウィナー	まるパン さとう とうもろこし じゃがいも マカロニ	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ パセリ		651 25.9
11	きん	むぎごはん		やきにく もやしのナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ しょうが りんご ねぎ にんじん きゅうり もやし しいたけ		608 27.8
14	げつ	天草宝島デー「いりこ」 むぎごはん		いわししょうがに ごもくきんぴら なつやさいのみそじる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あげ	こめ むぎ ごま しらたき さとう ごまあぶら	ごぼう にんじん きぬさや なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	632 23.5
15	か	天草宝島デー「とうがん」 きなこあげパン		ひじきマヨサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう きなこ ひじき とりにく ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぶん	キャベツ きゅうり しいたけ とうがん たまねぎ もやし にんじん きくらげ		579 22.5
16	すい	むぎごはん		にんじんシュウマイ ゴーヤチャンプルー ピリからぶたじる	ぎゅうにゅう ベーコン すりみ とうふ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	こめ むぎ あぶら ごまあぶら さとう さといも	にがり にんじん しょうが ごぼう もやし にら キムチ こんにゃく	いりこ	652 23.9
17	もく	★水俣の味★ そぼろごはん ふるさとくまさんえ		たちうおフライ ごますあえ すましじる	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう たまご わかめ たちうお とうふ	こめ あぶら さとう ごま さとう こむぎこ パンこ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ しいたけ	けずりぶし こんぶ	586 22.2
18	きん	天草宝島デー「ぶたにく」 なつやさいとあまくさ ぶたにくのカレーライス (むぎごはん)		チキンナゲット かいそうサラダ	ぶたにく えだまめ とりにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ くわわかめ かえでのり いとかんてん	こめ じゃがいも さとう ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん にんにく しょうが りんご もやし きゅうり		677 24.5

※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
天草産食材

