



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価	ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	体を作るもとになる		体の調子を整えるもとになる		エネルギーのもとになる		エネルギー	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
1	火	麦ご飯		肥後ギョーザ 昆布和え 高野豆腐入り親子煮	天草大王 鶏肉 高野豆腐 卵	昆布 牛乳	人参 いんげん ねぎ ニラ	きやべつ きゅうり しいたけ しょうが にんにく	米 麦 じゃが芋 小麦粉 砂糖	豚脂 油	793 29	7月7日 この日のよる、天の川の両岸にある「ひこぼし」と「おりひめ」が1年に1度だけ会うことができるという伝説に基づいた星まつりの行事です。この日は、笹竹に願い事を書いた短冊や、折紙などで作った吹き流しや投網、鶴などを飾り付けた笹飾りなどの七夕飾りをし、そうめんを食べる風習があります。
2	水	食パン		りんごジャム チキンナゲット パッタイ タイ風根菜のチキンスープ	天草大王 天草豚ミンチ えび 卵	牛乳	人参 ニラ ブロッコリー パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが もやし	パン じゃが芋 クイッティ オ ジャム	ピーナッツ 油	770 31.4	
3	木	麦ご飯		のりかつおふりかけ サワラのチリソースかけ ごま和え 夏野菜のみそ汁	サワラ 豆腐 みそ	のりかつお わかめ スキムミルク 牛乳	人参 ねぎ ブロッコリー かぼちゃ いんげん	玉ねぎ なすび もやし きゅうり にんにく コーン きやべつ	米 麦 砂糖	ごま	732 31.3	
4	金	切干大根の混ぜご飯		れんこん入り平つくね ところてんサラダ ワントンスープ	天草大王 天草産豚肉 ちくわ 天ぷら 油アゲ	わかめ 牛乳	いんげん 人参 ほうれん草	切干大根 しいたけ きやべつ 玉ねぎ きくらげ きゅうり れんこん	米 麦 砂糖	ごま 油	772 28.2	
7	月	麦ご飯		ミニ七夕ゼリー たれカツ ツナサラダ 魚そうめん汁	魚すりみ 豚ヒレカツ ツナ 豆腐	チーズ わかめ 牛乳	人参 オクラ ねぎ	玉ねぎ きやべつ きゅうり しいたけ	米 麦 砂糖 ゼリー	油 ノンエッグマヨ	764 25.4	夏野菜 カリウムがおおく、体のミネラルバランスをととのえるのに役立ち、利尿作用もあるとされます。 きゅうり
8	火	ハヤシライス		海藻サラダ 福神漬	天草産豚肉 ツナ	スキムミルク ミックス海藻 牛乳	人参 トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 枝豆 たけのこ きゅうり きやべつ 福神漬	米 麦 じゃが芋 砂糖	油	825 24.7	
9	水	ミルクパン		かんざらし 浦上そばろ バリバリ焼きそば	天草産豚肉 かまぼこ 天ぷら 卵	牛乳	人参 きぬさや いんげん	しょうが にんにく きやべつ 玉ねぎ ごぼう もやし たけのこ しいたけ きくらげ	パン バリバリ麺 砂糖 片栗粉 白玉粉	油	992 32.6	
10	木	ご飯		サワラの照焼き わかめの酢の物 変わりきんぴら	サワラ 天草産豚肉 大豆 天ぷら	わかめ ひじき 牛乳	人参 いんげん	ごぼう れんこん きやべつ きゅうり しょうが	米 砂糖	ごま 油	742 30.4	
11	金	ジューシー		黒糖大豆 ゴーヤサラダ もずくスープ	天草産豚肉 天ぷら ツナ 豆腐 大豆 卵	昆布 もずく 牛乳	人参 小ねぎ ゴーヤ	きやべつ きゅうり 玉ねぎ しいたけ	米 麦 砂糖	ごま油 ノンエッグマヨ	726 30.5	栄養価が高く「野菜の優等生」とよばれます。ビタミンA,C,Eが豊富です。 かぼちゃ ビタミンCやカロテンが豊富、完熟した「赤ピーマン」はさらに栄養豊富になります。 ピーマン
14	月	梅ご飯		いわしの生姜煮 ピーナッツ和え とうがんスープ	天草産豚肉 ハム	いわし 牛乳	人参 ブロッコリー パセリ いんげん	とうがん 玉ねぎ ズッキーニ しょうが きやべつ きゅうり 梅干し	米 麦 砂糖	ピーナッツ	683 24.8	
15	火	麦ご飯		一食ひじきのり佃煮 焼き肉 みそ汁	天草産牛肉 豆腐 みそ	ひじきのり わかめ 牛乳	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ しめじ にんにく しょうが きやべつ もやし	米 麦 じゃが芋 砂糖	ごま油 ごま	716 24.9	
16	水	ミルクパン		アセロラゼリー にんじん入りシューマイ 冷やし中華 一食冷やし中華タレ	ハム 卵 魚すりみ	牛乳	人参 ミニトマト	もやし きやべつ きゅうり	パン ゼリー 中華麺 砂糖 小麦粉 片栗粉	ごま油 豚脂	821 29.2	
17	木	ご飯		太刀魚フライ ゆかり和え 一食ノンエッグマヨネーズ 味のり かしわ汁	天草大王 太刀魚 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	大根 ごぼう しいたけ きやべつ きゅうり	米 里芋 パン粉 小麦粉	ノンエッグマヨ 油	802 25.2	天草産食材 天草豚肉 天草大王 さわら にぼし きくらげ いんげん ほしいたけ
18	金	ポークカレー		フルーツヨーグルト 福神漬	天草産豚肉	スキムミルク ヨーグルト 牛乳	人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ 枝豆 りんご パイン みかん 黄桃 パナナ 福神漬	米 じゃが芋 砂糖	油 ホイップクリーム	909 24.1	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。