



【7月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 災害 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	か	パインパン		はるさめサラダ とうにゅうスープ みかんゼリー	パインパン さとう はるさめ あぶら じゃがいも アガーコ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン とうにゅう	きくらげ コーン こまつな きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ みかんかじゅう みかん	655	20.7
2	すい	むぎごはん		オクラサラダ ちくわのいそべあげ いなかじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さとも	ぎゅうにゅう ハム ちくわ とりにく とうふ だしりこ あおのり	オクラ きゅうり れんこん ねぎ キャベツ にんじん ごぼう しょうが	669	26.9
3	もく	こくとうパン		カルシウムサラダ ラーメン	こくとうパン さとう あぶら ラーメンめん	ぎゅうにゅう ひじき チーズ だしず とりにく ぶたにく	きゅうり にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし たまねぎ コーン にんにく	642	27.8
4	きん	むぎごはん		しおこうじのやさしいため たまごスープ エクレア	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま エクレア	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼ とうふ たまご わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ねぎ えのきたけ	709	25.8
天草宝島デー ～天草豚肉～				七夕フルーツポンチ ポークカレー	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく	みかん パインアップル たまねぎ ナタデココ かぼちゃ なす にんじん コーン	679	17.2
7	げつ	むぎごはん		シーザーサラダ とうがんスープ	パンきじ さとう クルトン ワンタン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ハム たまご とうふ	キャベツ きゅうり コーン ねぎ とうがん たまねぎ えだまめ にんじん きくらげ コーン	630	25.2
天草宝島デー ～とうがん～				ゆかりあえ さかなのごまやき なつやさしみそしる	こめ むぎ ごま ごま	ぎゅうにゅう ちくわ あげ シイラ とうふ だしりこ	キャベツ にんじん もやし なす しそ かぼちゃ しいたけ ねぎ	681	29.3
9	すい	むぎごはん		イタリアンサラダ ソースカツ ポパイスパゲッティ	コッペパン さとう こむぎこ パンこ でんぶん あぶら スパゲッティ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	きゅうり キャベツ コーン ピーマン たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん にんにく	692	28.8
11	きん	むぎごはん		かぼちゃのそぼろに てづくりつみれじる ももゼリー	こめ むぎ さとう こんにやく でんぶん こむぎこ ブドウゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ すりみ とうふ こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん ごぼう はくさい えのきたけ ねぎ	648	25.7
14	げつ	しゃけとおおばのまぜごはん		メンチカツ ごまあえ けんちんじる	こめ むぎ ごま あぶら パンこ さとうこんにやく さとも	ぎゅうにゅう しゃけフレーク とうふ ぶたにく、とりにく こんぶ かつおぶし	しそ きゅうり にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ	639	24.6
15	か	フレンチトースト		ツナマヨサラダ ポトフ	しよくパン さとう バター じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご ベーコン ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	627	21.5
16	すい	むぎごはん		ぶたにくときくらげのちゅうかいのため とうふのちゅうかコンスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご	きくらげ ねぎ もやし たまねぎ こまつな コーン えのきたけ	647	25.0
17	もく	ミルクパン		オクラとハムのマリネ やきうどん	ミルクパン さとう うどんめん あぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ちくわ かつおぶし	オクラ きゅうり コーン しめじ ピーマン キャベツ にんじん もやし にんにく	618	26.0
ふるさとくまさんデー				じゃこじゃがサラダ たちうおフライ とりごぼろじる	こめ むぎ ごま こむぎこ じゃがいも さとう パンこ あぶら さとも	ぎゅうにゅう ちりめん たちうお とりにく とうふ ちくわ	きゅうり ごぼう にんじん こまつな	679	25.4
18	きん	むぎごはん							

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

7月の天草産の食材



おこめ



しいたけ



きゅうり



とうがん



いりこ



たちうお



シイラ



ぶたにく



きくらげ



おくら

オクラは、
倉岳農家の原田守さんの
です。