



【7月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当: 宍倉 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	火	パン		春雨サラダ 豆乳スープ みかんゼリー	パン 砂糖 はるさめ 油 じゃがいも アガー粉	牛乳 ハム ベーコン 豆乳	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 みかん果汁 みかん	832.0	25.8
2	水	麦ごはん		オクラサラダ ちくわの磯部揚げ いなかが汁	米 麦 砂糖 油 こんにやく さといも	牛乳 ハム ちくわ 鶏肉 豆腐 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	852.0	35.0
3	木	黒糖パン		カルシウムサラダ ラーメン	黒糖パン 砂糖 ラーメン麺 油	牛乳 大豆 ひじき チーズ 豚肉 鶏肉	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	823.0	34.7
4	金	麦ごはん		塩麴の野菜炒め たまごスープ エクレア	米 麦 油 ごま でんぷん エクレア	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 卵 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	856.0	30.7
7月		天草宝島デー ～天草豚肉～ 麦ごはん		七夕フルーツポンチ ポークカレー	米 麦 砂糖 油 じゃがいも カクテルゼリー	牛乳 豚肉	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	843.0	20.4
8月		天草宝島デー ～とうがん～ 手作りバジルベーコンパン		シーザーサラダ とうがんスープ	パン生地 砂糖 クルトン ワンタン	牛乳 ベーコン チーズ ハム 卵 豆腐	キャベツ きゅうり コーン ねぎ とうがん たまねぎ 枝豆 にんじん きくらげ コーン	819.0	32.1
9月		天草宝島デー ～いりこ～ 麦ごはん		ゆかり和え 魚のごま焼き 夏野菜みそ汁	米 麦 ごま	牛乳 ちくわ あげ シイラ 豆腐 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	846.0	36.3
10	木	コッペパン		イタリアンサラダ ソースカツ ポパイサブゲッティ	コッペパン 砂糖 パン粉 油 でんぷん 小麦粉 スパゲッティ	牛乳 豚肉 鶏肉	きゅうり キャベツ コーン ピーマン たまねぎ ほうれん草 しめじ にんじん にんにく	846.0	34.3
11	金	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 手作りつみれ汁 ももゼリー	米 麦 砂糖 こんにやく でんぷん 小麦粉 ブドウゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ さつま揚げ すりみ 豆腐 昆布 かつお節	たまねぎ にんじん かぼちゃ いんげん ごぼう 白菜 えのきたけ ねぎ	797.0	31.5
14	月	鮭と大葉のまぜごはん		メンチカツ ごま和え けんちん汁	米 麦 ごま 油 砂糖 パン粉 こんにやく さといも	牛乳 鮭フレーク 鶏肉 豚肉 豆腐 昆布 かつお節	しそ きゅうり にんじん ごぼう キャベツ ねぎ しいたけ	821.0	31.2
15	火	フレンチトースト		ツナマヨサラダ ポトフ	食パン 砂糖 バター じゃがいも	牛乳 卵 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	853.0	28.8
16	水	麦ごはん		豚肉ときくらげの中華炒め 豆腐の中華コーンスープ	米 麦 油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 卵	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	804.0	30.6
17	木	ミルクパン		オクラとハムのマリネ 焼きうどん	ミルクパン 砂糖 うどん麺 油	牛乳 ハム 豚肉 ちくわ かつお節	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	808.0	33.3
ふるさとくまさんデー				じゃこじゃがサラダ 太刀魚フライ とりごぼう汁	米 麦 ごま 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖 パン粉 さといも	牛乳 ちりめん 鶏肉 太刀魚 豆腐 ちくわ	きゅうり ごぼう にんじん こまつな	828.0	30.2

※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



オクラは、
倉岳農家の原田守さんの
です。