



R5.

7月

学校給食献立予定表



日 曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
				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	
3 月	コッペパン		かぼちゃグラタン チーズ豆 ミネストローネ	牛乳 チーズ ベーコン チーズ風味パウダー たまご ひよこ豆	コッペパン マカロニ 米粉 パン粉 バター 油 でんぶん じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ パセリ ホールコーン キャベツ にんじん にんにく トマト	831 29.5
4 火	麦ごはん		からあげ パンサンスウ かき玉汁	牛乳 ちくわ とうふ とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう はるさめ でんぶん こむぎこ ごま油	にんにく キャベツ しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ ねぎ	818 36.0
5 水	ひのくにパン ジュース		菓ごもりミート 枝豆サラダ 焼さうどん	牛乳 牛ミンチ たまご 粉チーズ ハム ぶた肉 ちくわ かつお節 ひじき 青のり	ひのくにパン 油 ごまさとう ごま油 うどん	たまねぎ パセリ キャベツ もやし えだまめ にんじん ジュース にんにく	836 37.7
6 木	麦ごはん		レバーのケチャップ和え フレンチサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏レバー ツナ 油あげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう	きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン かぼちゃ たまねぎ しいたけ ねぎ	829 36.1
七夕献立							
7 金	ゆかりごはん 七夕ゼリー		コロコロ魚のチリソースかけ 七夕そうめん汁	牛乳 かまぼこ 魚そうめん たら まぐろ とり肉 たまご	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん 米粉 七夕ゼリー	ゆかり にんにく ねぎ しょうが たまねぎ こまつな にんじん オクラ 黄パプリカ	757 29.2
10 月	食パン		キャベツのミンチカツ 和風ポテトサラダ 鶏と豆のトマトスープ	牛乳 かつお節 とり肉 たまご ぶた肉 ひよこ豆 レッドキドニー 青えんどう豆	食パン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ パン粉 でんぶん さとう	たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし にんじん トマト パセリ にんにく えだまめ	810 34.1
11 火	豚キムチ丼 (麦ごはん)		豚キムチ丼の具 おくら梅かつお和え あおさみそ汁	牛乳 豆腐 ぶた肉 かつお節 麦みそ あおさ (にぼし)	米 麦 さとう ごま油 でんぶん	にんにく キャベツ もやし えのき しいたけ たまねぎ 白菜キムチ にんじん ねぎ にら たけのこ きゅうり オクラ うめ	750 35.2
ふるさとくまさんデー							
12 水	米粉パン		甘辛きびなご カットトマト② 冷やし中華	牛乳 きびなご ハム たまご	米粉パン さとうごま油 ごま油 ちゃんぽんめん でんぶん	にんじん きゅうり キャベツ トマト	863 35.9
13 木	麦ごはん		いかたこメンチ きゅうりの酢の物 夏のっぺい汁	牛乳 たこ いか すりみ とうふ ちくわ とり肉 あつあげ わかめ(にぼし)	米 麦 油 さとう ごま パン粉 小麦粉 じゃがいも でんぶん	キャベツ きゅうり なす とうがん しいたけ オクラ にんじん	776 34.7
14 金	夏野菜カレー		ちくわの磯辺あげ② 冬瓜サラダ	牛乳 ちくわ たまご ハム とり肉 大豆 スキムミルク 青のり	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ	とうがん キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン きくらげ えだまめ りんご たまねぎ かぼちゃ トマト なす	856 27.5
ふるさとくまさんデー							
18 火	たこめし		いわし梅煮 高菜炒め だご汁	牛乳 たこ いわし 油あげ とり肉 ちくわ かつお節	米 さとう 油 でんぶん ごま こむぎこ	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ たかな うめ	778 34.3
19 水	食の日 食パン みかんジャム		フランゴパッサリーニョ フルーツポンチ サマースープ	牛乳 とうふ ベーコン とり肉	食パン でんぶん 油 こむぎこ 白玉粉 みかんジャム	にんにく たまねぎ レモン かぼちゃ 赤パプリカ パセリ ズッキーニ とうがん にんじん オクラ バナナ キウイ 黄桃缶 みかん缶	817 34.4
20 木	麦ごはん		照り焼きチキン はるさめサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 ハム とり肉 あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう はるさめ でんぶん ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ なす オクラ しいたけ	823 34.7

ふるさとくまさんデー



【 た こ 】



天草名物のたこは、身がしまり味がよくなる初夏が、最もおいしい時期です。天草沿岸でとれるたこは、「地だこ」とよばれ、味がよく歯ごたえがあり、色が濃いのが特徴です。とれたたこを使って作る「干しだこ」は、天草の有名な物産品です。

【 きびなご 】



きびなごは、体にきれいな銀色と青の帯状の模様をもつ小さな魚です。天草市牛深町では、たくさんのきびなごが水揚げされています。きびなごは、きれいな水の中しか生息できず、水から出すとすぐに死んでしまうとてもデリケートな魚です。冬と夏がきびなごのおいしい旬になります。

7/7 七夕「そうめん」に込める願い



七夕には、「そうめん」を食べ、邪気を払い、無病息災を願う風習があります。これは、中国の伝説と食べ物に由来するもので、もとはそうめんではなく、「索餅」というお菓子が食べられていました。索餅は、小麦粉や米粉に水を加えて練り、縄のような形にねじったもので、そうめんの原型とされています。



そうめんは具だくさんにする、栄養のバランスが良くなります！