



7がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					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		
3	げつ	むぎごはん		なつのっぺいじる ぶたにくのしょうがやき かわりあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ こんにゃく あぶら ごま さとう でんぷん ごまあぶら	かぼちゃ にんじん だいこん しいたけ オクラ しめじ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	646 815	25.7 31.3
4	か	ひのくにパン		ラタトゥイユ かぼちゃフライ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ツナ	ひのくにパン あぶら パンこ	たまねぎ スッキーニ なす トマト もやし にんじん きゅうり コーン パプリカ	572 747	21.5 27.0
5	すい	むぎごはん		マーボーなす ぎょうざ バンバンジーサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず とりにく	こめ むぎ こむぎこ さとう でんぷん ごまあぶら ごま あぶら	しょうが にんじん もやし にんにく たまねぎ なす たけのこ いら グリーンピース しいたけ きゅうり	660 900	26.1 34.0
防災給食									
6	もく	きゅうきゅうカレー		だごじる ストックサラダ バナナ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく わかめ いとかんてん ツナ かえでのり	こめ じゃがいも しらたまこ こむぎこ あぶら	にんじん はくさい コーン しめじ たまねぎ ねぎ パナナ ごぼう しいたけ だいこん	794 856	21.4 24.6
七夕献立									
7	きん	じゃこませごはん		たなばたうおそうめんじる ひじきのあえもの <small>たなばたゼリー(パイナップルゼリー)</small>	ぎゅうにゅう ちりめん うおそうめん とうふ チーズ とりにく ひじき	こめ あぶら ごま さとう	にんじん ピーマン パイナップル コーン たまねぎ オクラ しいたけ きゅうり キャベツ	644 788	25.3 30.7
10	げつ	むぎごはん		なつやさいのみそしる いわしのうめに ちくわとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ いわし ちくわ	こめ むぎ ごま さとう でんぷん	かぼちゃ たまねぎ なす ねぎ にんじん きゅうり うめ もやし ほうれんそう	658 832	27.9 33.9
11	か	こめこパン		コンソメスープ ハンバーグ だいずとじゃこのサラダ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ウインナー チーズ ぶたにく たまご ちりめん だいず	こめこパン パンこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり	679 865	30.9 39.2
12	すい	むぎごはん		キムチにくじゃが なつやさいのすどり	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく とりにく	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん えだまめ グリーンピース しょうが なす パプリカ はくさい	693 880	25.6 31.8
13	もく	パンパン		ラビオリスープ さかなのキャロットソースやき アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ とりにく	パンパン ラビオリ あぶら アーモンド ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ ほうれんそう コーン えだまめ	716 864	29.6 36.0
14	きん	むぎごはん		ちゅうかうまに ゴーヤとえびのかきあげ こんぶあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく いりこ たまご うずらのたまご えび こんぶ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん ゴーヤ たけのこ キャベツ きくらげ しいたけ コーン きゅうり	697 878	25.5 31.4
18	か	ミルクパン		ミートスパゲティ きびなごフライ② かいそうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ きびなご わかめ ちりめん かえでのり いとかんてん	ミルクパン スパゲティ あぶら でんぷん こめこ	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム きゅうり トマト グリーンピース キャベツ しょうが	736 896	31.6 38.6
ふるさとくまさんデー 八代の味									
19	すい	むぎごはん		いぐさそうめんじる ちくわのいそべあげ トマトサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちくわ たまご ハム あおのり	こめ むぎ いぐさそうめん でんぷん こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ もやし トマト きゅうり コーン	661 795	24.0 27.2
20	もく	ナン		なつやさいのキーマカレー フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく だいず ヨーグルト	ナン あぶら こむぎこ	かぼちゃ たまねぎ なす トマト にんじん にんにく しょうが みかん パイナップル もも	550 736	21.1 27.4

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。