【7月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校

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 きいろ ねつやちからになる	おもなざいりょう あか ちやにくやほねになる	おもなざいりょう みどり からだのちょうしをととのえる	えいようりょう エネルギー(kcal)	えいようりょう たんぱくしつ(g)
1	か	むぎごはん	牛乳	オクラサラダ ソースカツ いなかじる	こめ むぎ パンこ さとう でんぷん あぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とりにく とうふ だしいりこ	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	683	27.5
2	すい	ミルクパン	牛乳	マヨポンずあえ 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 ぶたにく ハム とりにく ぶたにく ちくわ かつおぶし	にんじん ほうれんそう きゅうり ヤングコーン ねぎ ピーマン キャベツ もやし しめじ にんにく	627	25.7
3	もく	天草宝島デー ～天草牛肉～ むぎごはん	牛乳	やきにく たまごスープ ばんかんゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん ごま ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かまぼこ 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	673	23.0
4	きん	キムタクごはん	牛乳	しゅうまい ドレッシングサラダ みそしる	こめ むぎ ごま じゃがいも こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ あげ	キムチ きゅうり にんじん にんにく たくあんづけ キャベツ にら コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	621	24.7
7	げつ	七夕給食 コッペパン	牛乳	たなばたフルーツポンチ ビーフシチュー	コッペパン さとう じゃがいも あぶら カクテルゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	みかん パインアップル ナタデココ たまねぎ にんじん グリンピース	624	20.2
8	か	天草宝島デー ～いりこ～ むぎごはん	牛乳	ゆかりあえ さかなのごまたつたあげ なつやさいみそしる	こめ むぎ ごま でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ あげ シイラ だしいりこ	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	693	27.5
9	すい	しょくパン	牛乳	バンバンジーサラダ ラーメン りんごジャム	しょくパン さとう あぶら ちゃんぽんめん	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ コーン にんにく りんごジャム	647	26.9
10	もく	むぎごはん	牛乳	チーズサラダ かじょうどうふ	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく チーズ あつあげ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ いんげん	647	26.1
11	きん	むぎごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろに てづくりつみれじる モチクリームバニラ	こめ むぎ さとう こむぎこ こんにゃく でんぷん モチクリームバニラ	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	674	26.7
14	げつ	ハニートースト	牛乳	ツナマヨサラダ ポトフ	しょくパン さとう でんぷん マーガリン はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう ウインナー ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	624	20.2
15	か	むぎごはん	牛乳	ぶたにくときくらげのちゅうかいため とうふのちゅうかコーンスープ	こめ むぎ でんぷん 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	646	25.0
16	すい	天草宝島デー ～とうがん～ パインパン	牛乳	サラダスパゲッティ いわしのトマトに とうがんスープ	パインパン さとう スパゲティ	ぎゅうにゅう いわし とうふ かまぼこ	キャベツ ねぎ にんじん きゅうり コーン とうがん たまねぎ きくらげ	617	25.4
17	もく	ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	じゃこサラダ たちうおフライ ワンタンじる	こめ むぎ さとう あぶら さといも ワンタン こむぎこ パンこ	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 キャベツ にんじん ごぼう こまつな ねぎ	675	26.9
18	きん	むぎごはん	牛乳	イタリアンサラダ なつやさいカレー	こめ むぎ あぶら じゃがいも	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 かぼちゃ なす にんじん	648	19.4

※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

ぎゅうにく