



【7月】学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



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	麦ごはん		オクラサラダ ソースカツ いなか汁	米 麦 パン粉 でんぶん 砂糖 油 こんにゃく さといも	牛乳 豚肉 ハム 鶏肉 豆腐 だしりこ	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	813.0	31.8
2	水	パインパン		マヨポン酢和え 焼きうどん	ミルクパン 砂糖 うどん 麺 油	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ かつお節	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	816.0	32.8
		天草宝島デー ～天草牛肉～		焼き肉 たまごスープ ばんかんゼリー	米 麦 油 ごま でんぶん ばんかんゼリー	牛乳 牛肉 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	818.0	27.9
3	木	麦ごはん		しゅうまい ドレッシングサラダ みそ汁	米 麦 ごま じゃがいも 小麦粉 でんぶん	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 あげ	キムチ にんにく にら たくあん漬 キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	818.0	32.0
		七夕給食		七夕フルーツポンチ ビーフシチュー	コッペパン 砂糖 じゃがいも 油 カクテルゼリー	牛乳 牛肉	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	792.0	24.6
7	月	コッペパン							
		天草宝島デー ～いりこ～		ゆかり和え 魚のごま竜田揚げ 夏野菜みそ汁	米 麦 ごま 油 でんぶん	牛乳 ちくわ あげ シイラ 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	861.0	34.0
8	火	麦ごはん		梅々鶏サラダ ラーメン りんごジャム	食パン 砂糖 ごま油 チャンポン麺	牛乳 大豆 鶏肉 豚肉	キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう もやし ねぎ たまねぎ コーン にんにく りんごジャム	815.0	33.6
10	木	麦ごはん		チーズサラダ 家常豆腐	米 麦 砂糖 油 でんぶん	牛乳 ハム 豚肉 チーズ 厚揚げ	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	800.0	31.9
11	金	麦ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 手作りみれ汁 モチクリームパニラ	米 麦 砂糖 小麦粉 こんにゃく でんぶん アイスマイルク	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	820.0	32.4
14	月	ハニートースト		ツナマヨサラダ ポトフ	食パン 砂糖 でんぶん マーガリン はちみつ じゃがいも	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しめじ	828.0	25.8
15	火	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 でんぶん	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	805.0	30.7
		天草宝島デー ～とうがん～		サラダスバゲッティ いわしのトマト煮 とうがんスープ	パインパン 砂糖 スバゲッティ	牛乳 豆腐 いわし 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	787.0	31.8
16	水	ミルクパン		じゃこサラダ 太刀魚フライ ワンタン汁	米 麦 砂糖 油 さといも ワンタン 小麦粉 パン粉	牛乳 ちりめん 鶏肉 太刀魚 豆腐 ちくわ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう こまつな ねぎ	837.0	32.5
17	木	麦ごはん		イタリアンサラダ 夏野菜カレー	米 麦 油 じゃがいも	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 かぼちゃ なす にんじん	807.0	23.3
18	金	麦ごはん							

※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



ぎゅうにく