



7月 きゅうしょくこんだてひょう



2024.7 本渡学校給食センター

日付		主食	牛乳	おかず	主な材料				
					あか	きいろ	みどり		
					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る		
天草宝島デー「かぼちゃ」					かぼちゃのみそ汁 いろどりやさいのとうふよせ じゃこさらだ	牛乳 わかめ 豆腐 ちりめん	油揚げ みそ ひじき すり身 【いりこ】	米 麦 油 パン粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ もやし キャベツ きゅうり 枝豆
1	(月)	ごはん							
2	(火)	ごはん			はやししちゅー こーるすーさらだ あせろざせりー 	牛乳 ハム	豚肉	米 麦 じゃがいも コールスロートレッシング ハヤシルウ	にんにく しょうが トマト しめじ コーン たまねぎ きゅうり にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ アセロラ
3	(水)	かっとまるばん			こんそめすーぶ きゃべつのみんちかつ つなさらだ	牛乳 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ	丸パン じゃがいも 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり ごぼう 枝豆 コーン
4	(木)	ごはん			ちゅうかうかうかきたまじる しょーろんぼー もやしのなむる	牛乳 かまぼこ 卵	鶏肉 豆腐 豚肉	米 麦 じゃがいも 澱粉 ごま 砂糖 ごま油 はるさめ	たまねぎ ねぎ 小松菜 もやし にんじん キャベツ たけのこ
セタメニュー									
5	(金)	しそごはん			たなばたすーぶ おほしさまはんぱーぐ おほしさまちーずさらだ	牛乳 豚肉	チーズ 鶏肉	米 砂糖 コーンクリーミードレッシング わんだん	にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ ほうれん草 きゅうり しそ トマト
8	(月)	ごはん			のっぺいじる きゃべつひらつくね そくせきづけ	牛乳	鶏肉 厚揚げ 豚肉 【いりこ】	米 麦 さといも 澱粉 ごま油 こんにゃく 砂糖	ねぎ にんじん キャベツ きゅうり ふくじん漬
天草宝島デー「たい」									
9	(火)	ごはん			あおさじる たいふらい おくらのあえもの	牛乳 豆腐 たい	あおさ かまぼこ	米 麦 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん えのきだけ きゅうり キャベツ オクラ
浦田水産様から真鯛をいただきました！									
10	(水)	ココアパン			ひらめんすーぶ わかどりのひかた ほうれんそうあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 卵	豚肉 ちくわ かにかま チーズ	ココアパン ごま油 砂糖 小麦粉	にんじん たまねぎ きくらげ ほうれん草 もやし
11	(木)	ごはん			まーぼーどうふ やきぎょうざ ちゅうかあえ	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 卵 米みそ 鶏肉	米 麦 砂糖 ごま油 小麦粉 澱粉	にんにく キャベツ しょうが にんじん たまねぎ しいたけ にら グリーンピース きゅうり もやし
12	(金)	ひじきごはん			あつあげのみそじる ぶりのてりやき れんこんさらだ	牛乳 みそ ぶり	厚揚げ ひじき ハム	米 油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま	れんこん しめじ にんじん だいこん しいたけ 小松菜 きゅうり
天草宝島デー「とうがん」									
16	(火)	ぶちまるごはん			とうがんすーぶ だいすとうふのふらい ちくわのあえもの	牛乳 大豆 豆腐	豚肉 ちくわ	米 ぶちまる君 ごまドレッシング 油	とうがん たまねぎ にんじん しめじ きくらげ きゅうり 小松菜
ふるさとくまさんデー（水俣）									
17	(水)	みるくばん			とりだんごじる たちうおのからあげ えだまめさらだ	牛乳 鶏肉	かまぼこ 太刀魚 	ミルクパン 油 でんぶん コーンクリーミードレッシング	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ 枝豆 コーン ほうれん草 きゅうり
18	(木)	ごはん			もすくのかきたまごじる とりのてりやき くきわかめのきんぴら	牛乳 もすく 卵	鶏肉 豆腐 天ぷら 【かつお節・こんぶ】	米 麦 砂糖 ごま油 ごま	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ えのきだけ れんこん 枝豆 茎わかめ
天草宝島デー「天草大王」									
19	(金)	ごはん			あまくさだいおうかかれー いろどりさらだ ぶどうぜりー	牛乳 スキムミルク	天草大王 わかめ	米 麦 じゃがいも 油 ごま カレールー 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん コーン なす ぶどう かぼちゃ マッシュルーム 枝豆 キャベツ りんご にんにく きゅうり しょうが

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、たい、じゃがいも、きゅうり、とうがん、かぼちゃ、たちうお、天草大王

