



7月 こんだてひょう



牛深学校給食センター（72-4158）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					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	その他	
1	げつ	★ぼうさいきゅうしょく★ きゅうきゅうカレー		ごぼうサラダ にくだんごスープ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	きゅうきゅうカレー さとう ごま	ごぼう きゅうりにんじん ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ えのきたけ みかんかじゅう		650 17.4
2	か	こくとうパン		ぶたにくのケチャップいため ビーンズサラダ ひらめんスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ミックスビーンズ	こくとうパン さとう あぶら ひらめんビーフン ごまあぶら	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ しいたけ こまつな		612 27.0
3	すい	天草宝島デー「たい」 むぎごはん		たいフライ わかめのすのもの ぶたじゃが	ぎゅうにゅう まだい わかめ ぶたにく あつあげ さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ		692 26.3
4	もく	★図書コラボ★ セルフドッグ コッペパン スティックドッグ		ズッキーニのツナサラダ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えだまめ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ あぶら こめこ	ズッキーニ キャベツ にんじん たまねぎ コーン		636 29.0
5	きん	★七夕セレクト★ わかめごはん		メンチカツorさけフライ チーズサラダ たなばたそうめんじる・たなばたゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく ぶたにく さけ とうふ わかめ	こめ あぶら さとう そうめん たなばたゼリー（マスカット）	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ オクラ	けずりぶし こんぶ	729 22.1
8	げつ	天草宝島デー「かぼちゃ」 しおぶたどん		はるさめのすのもの かぼちゃのみそじる	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム とうふ あげ わかめ	こめ むぎ ごま ごまあぶら はるさめ さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり もやし かぼちゃ えのきたけ	いりこ	675 26.8
9	か	にんじんパン		さかなのマヨネーズやき ひじきサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム チーズ えだまめ ベーコン ひじき	にんじんパン ノンエッグマヨネーズ さとう ごま ラビオリ	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ パセリ		612 27.1
10	すい	むぎごはん		さばみそに ごしきあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば ちくわ とりにく たまご とうふ わかめ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら	きゅうり キャベツ もやし ねぎ コーン にんじん たまねぎ	いりこ	664 26.9
11	もく	ごもくたこめし		コロッケ ごまドレッシングあえ すましじる	たこ あげ えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも パンこ	にんじん ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ コーン えのきたけ ねぎ	けずりぶし こんぶ	624 23.0
12	きん	天草宝島デー「天草大王」 あまくさだいおうの カレーライス		オムレツ かいそうサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ツナ たまご かいそうサラダ わかめ	こめ むぎ あぶら じゃがいも バター さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご ほうれんそう もやし きゅうり		673 24.2
16	か	天草宝島デー「とうがん」 きなこあげパン		ごまじゃこサラダ とうがんとにくだんごのスープ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ちりめん ぶたにく	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶ	きゅうり だいこん にんじん とうがん たまねぎ もやし きくらげ しいたけ		571 21.3
17	すい	★水俣の味★ そぼろごはん ふるさとくまさんえ		たちうおからあげ ごますあえ もすくのすましじる	とりにく たまご たちうお ぎゅうにゅう とうふ ちくわ もすく	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ でんぶ	しょうが きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ ねぎ もやし	けずりぶし こんぶ	605 26.1
18	もく	ミルクパン		なつやさいのミートソーススパゲティ ちりめんサラダ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ちりめん	ミルクパン さとう スパゲティ	にんじん たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり		688 25.9
19	きん	むぎごはん		やきぎょうざ② こまつなのあえもの マーボーとうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶ	こまつな もやし にんじん ねぎ コーン たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく		649 24.3

※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
天草産食材



天草大王