



【7月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	げつ	麦ごはん		枝豆サラダ かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 鶏肉 ハム さつま揚げ 厚揚げ	米 麦 砂糖 ごま こんにゃく	にんじん もやし 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ いんげん	792	27.9
2	か	アーモンド トースト		ひじきサラダ きつねうどん	牛乳 ハム かまぼこ 油揚げ かつお節 だし昆布 ひじき わかめ	食パン うどん麺 アーモンド 砂糖 ごま バター	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ しいたけ	827	28.0
3	すい	麦ごはん		鶏の照り焼き ゆず和え 里いもの呉汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 大豆 呉 みそ だしiriこ わかめ	米 麦 里いも	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん ごぼう えのきたけ	868	36.9
あまくさ宝島デー ～たい～				たいフライ コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 たい パーコン	黒糖パン ジャがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり いんげん 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 コーン きくらげ	784	30.4
あまくさ宝島デー ～天草大王～				ねばねばサラダ セレクトアイス風デザート	牛乳 天草大王	米 麦 ごま 砂糖 油 アイス風デザート	にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし オクラ かぼちゃ なす しょうが にんにく マンゴー	829	21.2
「七夕」給食				星型コロッケ オクラとトマトのさっぱり和え 七夕そうめん汁	牛乳 星型コロッケ 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	米 麦 あぶら ごま 魚そうめん	にんじん 玉ねぎ トマト えのきたけ オクラ	712	23.4
8	げつ	麦ごはん							
9	か	丸パン		ひまわり蒸し カルシウムサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 牛肉 豚肉 卵 ちりめん チーズ	丸パン ジャがいも 油 砂糖 でん粉 パン粉	にんじん きゅうり キャベツ しょうが 玉ねぎ コーン チンゲン菜 ねぎ きくらげ	815	34.1
10	すい	麦ごはん		マヨボン和え いり豆腐	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ちくわ	米 麦 砂糖 油	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが しいたけ いんげん 切干大根	801	29.1
あまくさ宝島デー ～冬瓜～				炒めビーフン 冬瓜スープ 果物(スイカ)	牛乳 豚肉 パーコン	ココアパン ビーフン 油 でん粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし 冬瓜 きくらげ しいたけ にら しょうが スイカ	857	27.7
11	もく	ココアパン							
12	きん	豚キムチごはん		中華サラダ 八宝菜	牛乳 豚肉 ハム いか うずらの卵 わかめ	米 砂糖 油 ごま でん粉	にんじん きゅうり キャベツ ピーマン しょうが 玉ねぎ ねぎ たけのこ 白菜 きくらげ	832	28.2
16	か	ホットドッグ		ゴーヤの揚げ煮 冷やし中華	牛乳 ソーセージ ハム 卵	コッペパン ちゃんぽん麺 砂糖 油 ごま	にんじん きゅうり キャベツ レタス もやし ゴーヤ きくらげ	929	33.9
あまくさ宝島デー ～かぼちゃ～				いわしのみぞれ煮 ピーマンの和えもの かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわしのみぞれ煮 油揚げ 豆腐 かつお節 みそ だしiriこ わかめ	米 麦 砂糖 ごま	にんじん キャベツ きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ	787	27.7
17	すい	麦ごはん							
18	もく	ミルクパン		チーズオムレツ 冷しゃぶ お豆スープ	牛乳 チーズオムレツ 豚肉 ベーコン 大豆 わかめ	ミルクパン ジャがいも 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ ほうれん草	895	33.7
ふるさとくまさんデー				太刀魚のかばやき風 甘夏サラダ 夏のっぺい汁	牛乳 太刀魚 鶏肉 ちくわ かつお節 だし昆布	米 麦 砂糖 油 でん粉 こんにゃく	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ オクラ しょうが あまなつみかん	832	25.0
19	きん	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。



七夕は、五節句のひとつで、もともとは「七夕」と言いました。1年に一度、織女と牽牛が天の川のわたって会うという中国の伝説から「乞巧奠」という儀式も生まれ、7月7日の夜に機織りや裁縫の上達を願ったといえます。日本には奈良時代に伝わり、万葉集の和歌にもよまれています。当時、布を織る機は、床よりも一段高くして棚床をつくって、そこにおきました。そのため、機を織る機械を「棚機」といい、機を織る女性を「棚機女」と呼びました。そこで、機織りの上達を願う「七夕」を「七夕」と呼ぶようになったといえます。これは民間の行事でした。

七夕は、平安時代に宮中や貴族の行事になりましたが、江戸時代になると習字や習いごとの上達を願う行事として、庶民の間に広まりました。五色の短冊や飾りを笹につけるやり方は、現在とほぼ同じだったようです。

7月の天草産の食

蒲田水産様 から提供していただきます



おこめ



しいたけ



きくらげ



とうが
ん



かぼちゃ



たい
い



あまくささいおう