



R6. 7月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質	
					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		
天草宝島デー									
1	月	ピザドッグ ぼんかん		ひじきサラダ とろとろ冬瓜スープ キャベツ入りハンバーグ	牛乳 ぶたミンチ チーズ とうふ とりさきみ とり肉 たまご ひじき かつお節	コッペパン 油 ごまごま油 ノンエッグマヨネーズ さとう でんぷん	たまねぎ ビーマン キャベツ いら ホールコーン きゅうり しょうが にんじん とうがんとしいたけ ぼんかん	814 36.9	
2	火	麦ごはん		厚焼きたまご きんぴらごぼう オクラのみそ汁	牛乳 たまご 牛肉 あつあげ 麦みそ (煮干し)	米 麦 油 さとう ごま	ねぎ たまねぎ ごぼう オクラ にんじん しいたけ	799 32.1	
3	水	ミルクパン		いかたこメンチ ポテトサラダ ミネストローネ	牛乳 たこ いか すりみ とうふ ハム ベーコン ヨーグルト	ミルクパン パン粉 油 小麦粉 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト	864 34.7	
4	木	麦ごはん		豚キムチ 串三絲 チンゲン菜とたまごのスープ	牛乳 あつあげ ぶた肉 ハム たまご	米 麦 油 さとう ごま油 はるさめ でんぷん	白菜キムチ にんじん たまねぎ パセリ いら たけのこ キャベツ きゅうり もやし チンゲン菜 しいたけ しょうが	768 30.7	
★七夕献立★									
5	金	ゆかりごはん 七夕ゼリー		コロコロ魚のチリソース きゅうりとわかめの酢の物 七夕そうめん汁	牛乳 かまぼこ たら ホキ 魚そうめん とり肉 たまご わかめ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 でんぷん 七夕ゼリー	ゆかり にんにく ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ こまつな にんじん オクラ 黄パプリカ	786 30.5	
8	月	揚げパン		菓ごもりミート さつまいもとかぼちゃのサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこ 牛ミンチ たまご チーズ とり肉 ヨーグルト	コッペパン さとう 油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ アーモンド じゃがいも マカロニ	たまねぎ パセリ かぼちゃ にんじん キャベツ	825 33.6	
天草宝島デー									
9	火	麦ごはん		タイのピリ辛ソース 切り干し大根の炒め煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 てんぷら タイ とうふ とり肉 油あげ 麦みそ わかめ (煮干し)	米 麦 油 さとう ごま油 でんぷん	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん こんにやく しいたけ かぼちゃ たまねぎ	853 37.4	
10	水	食パン いちごジャム		きびなごの甘酢からあげ トマト 冷やし中華	牛乳 きびなご ハム 錦糸卵	食パン さとうごま油 ごま油 ちゃんぽん麺 いちごジャム でんぷん	トマト にんじん きゅうり キャベツ	844 34.5	
11	木	麦ごはん		鶏のから揚げ ゴーヤのおかか和え 汁ビーフン	牛乳 かつお節 とり肉 ツナ	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 ごま油 ビーフン	にんにく しょうが にがうり もやし きくらげ にんじん はくさい ねぎ しょうが	833 37.0	
12	金	麦ごはん		焼き肉 おくら梅かつお和え わかめのみそ汁	牛乳 豆腐 牛肉 ぶた肉 かつお節 麦みそ わかめ 赤みそ (煮干し)	米 麦 油 さとう ごま油	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり りんご にんじん オクラ キャベツ えのき 梅	785 35.3	
15	月	海 の 日							
16	火	たこめし		いわし梅煮 高菜炒め だご汁	牛乳 たこ かつお節 油あげ いわし とり肉 ちくわ	米 さとう 油 ごま こむぎこ でんぷん	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ 梅 阿蘇たかな漬	788 34.3	
17	水	食パン		ミートオムレツ ツナサラダ 焼きそば	牛乳 ツナ ちくわ ぶた肉 たまご とり肉	食パン ノンエッグマヨネーズ ちゃんぽん麺 でんぷん 油	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ もやし トマト	856 35.8	
18	木	麦ごはん		ひじきコロッケ はるさめの酢の物 夏野菜のみそ汁	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご 油あげ あつあげ 麦みそ ひじき (煮干し)	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ パン粉 はるさめ	たまねぎ にんじん きゅうり なす かぼちゃ オクラ しいたけ	854 27.6	
ふるさとくまさんデー									
19	金	夏野菜カレー (天草大王入り)		太刀魚からあげ フルーツ白玉	牛乳 大豆 太刀魚 天草大王 スキムミルク	米 麦 油 さとう 白玉だんご 野菜入りファイバーゼリー じゃがいも	黄桃缶 みかん缶 パナナ りんご かぼちゃ たまねぎ なす とうがん トマト えだまめ にんにく	919 26.8	

天草宝島デー

- ◆たい
- ◆とうがん
- ◆かぼちゃ

今月はコレ!



夏の「土用」にまつわる食べ物

土用の丑の日といえば「うなぎ」ですが、これは、江戸時代に学者の平賀源内が、「丑の日に「う」の字がつく物を食べると夏負けしない」という言い伝えからヒントを得て、暑くてうなぎが売れず困っていたうなぎ屋に、「本日丑の日」と書いて店先に貼るよう勧めたことが由来とされています。暑さが厳しくなるこの時期には、うなぎをはじめとする「う」のつく食べ物のほか、土用もちなどを食べて無病息災を願う風習があります。



★土用は年に4回あり、立春・立夏・立秋・立冬前の18日間(または19日間)です。2024年の夏の土用は7月19日～8月6日で、土用の丑の日は7月24日と8月5日の2回あります。

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。7月は、水俣地方の味です。また、天草大王を使った夏野菜カレーもお楽しみに。

◆たちうお(太刀魚)・・・水俣市は、熊本県の南端、鹿児島県の県境に位置しており、西は不知火海に面しています。湯の児温泉では、昔から太刀魚釣りが名物です。船で沖合いまで釣り、手釣りで釣ることができます。エサは、きびなごです。4月から11月まで釣ることができます。真夏が一番脂ののっておいしくなります。