

7がつ

がっこうきゅうしょく

こんだてよていひょう(天草小)

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
					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			
1	げつ	むぎごはん		あつあげのそぼろに きびなごフライ② わふうドレッシングあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ さつまあげ きびなご ちりめん	こめ むぎ ごま こんにゃく さとう でんぷん あぶら	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり だいこん	698	27.4	
2	か	パインパン		トマたまコンソメスープ さかなのやさいマヨやき えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ペーコン たまご ホキ とりにく	パインパン あぶら パンこ ノンエッグマヨネーズ でんぷん	しめじ トマト たまねぎ にんじん ピーマン パイナップル コーン きゅうり えだまめ	647	30.3	
3	すい	むぎごはん		あまくさたからしまデー とうがん	とうがんスープ ヤンニョムチキン ごまじゃこあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ かまぼこ とりにく ちりめん	こめ むぎ あぶら ごまあぶら ごま さとう でんぷん	しょうが とうがん ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ だいこん	702	25.2
					4	もく	しょくパン		かぼちゃのクリームに トマトオムレツ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく たまご ヨーグルト
5	きん	じゅぎょうさんかん きゅうしょくなし								
8	げつ	むぎごはん		たなばたこんだて	たなばたうおそうめんじる おほしさまハンバーグ わかめのごますあえ たなばたマスカットゼリー	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく ぶたにく とうふ わかめ あぶらあげ ちくわ	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	にんじん たまねぎ にんにく オクラ しいたけ きゅうり しょうが キャベツ マスカットかじゅう	688	26.3
					9	か	コッペパン		コンソメスープ キャベツのミンチカツ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく
10	すい	むぎごはん		あまくさたからしまデー まだい	なつのっぺいじる あまくささんたいのみそやき ちりめんあえ	ぎゅうにゅう ちくわ とりにく ちりめん あつあげ まだい みそ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう でんぷん	かぼちゃ とうがん オクラ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	679	32.3
					11	もく	しょくパン		ラビオリスープ レバーいりミートグラタン ひじきとれんこんのごまサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ちくわ ひじき ぶたにく レバー だいず
12	きん	むぎごはん		あまくさたからしまデー あまくさだいおう	あまくさだいおうカレー チキンナゲット だいずとチーズのサラダ	ぎゅうにゅう あまくさだいおう チーズ とりにく だいず	こめ むぎ あぶら こむぎこ	しょうが なす かぼちゃ しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ えだまめ	715	25.8
16	か	ミルクパン		あまくさたからしまデー かぼちゃ	マカロニのようふうに さかなのバジルオリーブやき かいそうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ホキ ちりめん いとかんてん あかかえでのり	ミルクパン あぶら じゃがいも マカロニ さとう オリーブオイル	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ にんにく だいこん トマト きゅうり キャベツ バジル	644	31.3
17	すい	むぎごはん		あまくさたからしまデー かぼちゃ	かぼちゃのみそしる とりのたつたあげやき かつのりサラダ	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ とりにく わかめ ツナ かつおぶし みそ のり	こめ むぎ こめこ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	かぼちゃ たまねぎ にんじん しょうが えのきたけ キャベツ きゅうり	680	30.9
18	もく	まるパン		あまくさたからしまデー かぼちゃ	ひらめんスープ てづくりコロッケ かぼちゃとまめのサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ たまご ぶたにく きゅうにく だいず とりにく おおふくめめ きんときまめ	まるパン ひらめんビーフン ごまあぶら じゃがいも パンこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ かぼちゃ きゅうり	674	25.9
19	きん	むぎごはん		ふるさとくまさんデー みなまたのあじ	かしわじる たちうおのからあげ やさしいため	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ たちうお	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう でんぷん	だいこん ごぼう えだまめ にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン	687	25.2

※都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください

☆今月の天草産

キャベツ

きゅうり

じゃがいも

なす

かぼちゃ

とうがん

だいこん

まだい

あまくさだいおう









