



[7月] 学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	げつ	食パン		ひじきサラダ きつねうどん	牛乳 ハム かまぼこ 油揚げ わかめ ひじき かつお節 だし昆布	食パン うどん 麺 ごま 砂糖 マヨネーズ	にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ しいたけ ねぎ	777	28.8
2	か	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 油 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
3	すい	黒糖パン		たいフライ コーンサラダ ポテトスープ	牛乳 たい ベーコン	黒糖パン 油 砂糖 じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ いんげん コーン 玉ねぎ えのきたけ ほうれん草 きくらげ	803	32.4
4	もく	麦ごはん		照り焼きチキン ゆず和え 里いもの呉汁	牛乳 照り焼きチキン ハム 豆腐 大豆 だしりこ わかめ みそ	米 麦 里いも	にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 玉ねぎ えのきたけ ごぼう	763	27.7
5	きん	天草大王カレー		ねばねばサラダ アイス風デザート	牛乳 天草大王	米 麦 ごま 油 砂糖 アイス風デザート	にんじん きゅうり しょうが もやし オクラ 玉ねぎ なす かぼちゃ にんにく	829	21.2
8	げつ	ミルクパン		チーズオムレツ カルシウムサラダ チンゲン菜スープ	牛乳 チーズオムレツ 豚肉 チーズ ちりめん	ミルクパン 砂糖 油 でん粉 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 きくらげ	876	32.3
9	か	麦ごはん		なすのみそ炒め 七タそうめん汁 七タゼリー	牛乳 豚肉 厚揚げ 魚そうめん 豆腐 わかめ みそ かつお節 だし昆布	米 麦 砂糖 油 七タゼリー	にんじん 玉ねぎ いんげん なす 青ピーマン えのきたけ	822	28.2
10	すい	ココアパン		炒めビーフン 冬瓜スープ	牛乳 豚肉 ベーコン	ココアパン ビーフン 油 でん粉	にんじん キャベツ 玉ねぎ ピーマン もやし 冬瓜 にら しいたけ しょうが きくらげ	838	27.4
11	もく	麦ごはん		マヨパン和え いり豆腐	牛乳 鶏肉 卵 豆腐 ちくわ	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ いんげん にんにく しょうが 切干大根 しいたけ	801	29.1
12	きん	豚キムチごはん		中華サラダ ほうれん草スープ	牛乳 ソーセージ ハム 豚肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ピーマン 玉ねぎ えのきたけ しめじ ほうれん草 白菜 きくらげ	757	23.3
16	か	麦ごはん		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 豆腐 油揚げ かつお節 わかめ だしりこ みそ	米 麦 ごま 砂糖	にんじん きゅうり キャベツ かぼちゃ ピーマン 玉ねぎ	787	27.7
17	すい	丸パン		ゴーヤの揚げ煮 冷やし中華	ぎゅうにゅう ハム 卵	丸パン ごま 油 砂糖 でん粉 ちゃんぽん麺	にんじん キャベツ きゅうり ゴーヤ もやし きくらげ	823	29.7
18	もく	白ごはん		ごま和え じゃがいものそぼろ煮 雑節ふりかけ	牛乳 豚肉 ちりめん さつま揚げ ひじき かつお節	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし しいたけ 枝豆	781	28.0
19	きん	麦ごはん		太刀魚のかばやき風 甘夏サラダ 夏のつぺい汁	牛乳 太刀魚 鶏肉 ちくわ かつお節 だし昆布	米 麦 油 砂糖 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 甘夏みかん	832	25.0

※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を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われています。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「七タ」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



おこめ



しいたけ



きくらげ



とうが
ん



かぼちゃ



たい



あまくさいおう

浦田水産 様から
提供していただきます！