



7月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	たんぱく質
1	水	麦ごはん		鶏肉のからあげ わかめの酢の物 豆腐のみそ汁	こめ むぎ さとう でんぷん こむぎこ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あげ わかめ	しょうが きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ しいたけ	いりこ	779 29.2
2	木	麦ごはん		豚肉のケチャップ炒め 削り節あえ 春雨スープ	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん さばぶし とりにく ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり キャベツ きくらげ ねぎ		724 27.3
3	金	麦ごはん		ホキ天玉揚げ しそひじき和え じゃがいものそぼろ煮	こめ むぎ あぶら ごま こんにゃく じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ とりにく さつまあげ あつあげ しそひじき	キャベツ きゅうり にんじん えだまめ たまねぎ		851 33.7
6	月	★図書コラボ★ 麦ごはん		ハンバーグきのこソース 夏野菜サラダ 野菜のスープ煮	こめ むぎ さとう オリーブゆ マカロニ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく	しめじ えのきたけ キャベツ きゅうり オクラ パプリカ コーン たまねぎ にんじん しいたけ パセリ		874 31.7
7	火	★セタセレクト★ 丸パンカット		メンチカツorさけフライ チーズサラダ セタそうめん汁・セタゼリー	まるパン あぶら さとう そうめん ゼリー	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ えのきたけ オクラ えだまめ	かつおぶし こんぶ	791 28.4
8	水	麦ごはん		焼肉 もやしのナムル わかめスープ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうふ ちくわ わかめ	たまねぎ しょうが りんご ねぎ にんじん きゅうり もやし しいたけ		787 33.1
9	木	天草宝島デー「とうがん」 きなこ揚げパン		ひじきマヨサラダ 冬瓜のスープ	コッペパン さとう あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひじき	キャベツ きゅうり とうがん たまねぎ もやし にんじん きくらげ しいたけ		738 27.9
10	金	天草宝島デー「いりこ」 麦ごはん		いわし生姜煮 五目きんぴら 夏野菜のみそ汁	こめ むぎ しらたき ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ とうふ あげ	ごぼう にんじん いんげん なす たまねぎ かぼちゃ オクラ	いりこ	782 28.4
13	月	麦ごはん		魚の南蛮漬け いんげんのごま和え 夏のっぺい汁	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいも こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう ホキ とりにく とうふ ちくわ	たまねぎ にんじん ピーマン いんげん もやし なす しいたけ オクラ		764 29.5
14	火	ミルクパン		ほうれん草オムレツ じゃこじゃがサラダ ラビオリスープ	ミルクパン じゃがいも ラビオリ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン たまご	きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		861 30.8
15	水	麦ごはん		にんじんシュウマイ② ゴーヤチャンプルー ピリ辛豚汁	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こんにゃく さといも	ぎゅうにゅう ベーコン とうふ にんじんシュウマイ たまご かつおぶし ぶたにく あつあげ	にがうりにんじん しょうが ごぼう もやしにら キムチ		845 30.5
16	木	★荒尾・玉名★ 南関あげ丼 （おろしごまさんえ）		ごま酢あえ すまし汁	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん ごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ たまご とうふ わかめ	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	かつおぶし こんぶ	722 25.1
17	金	天草宝島デー「天草大王」 天草大王の カレーライス （麦ごはん）		コーンサラダ プリン	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも プリン	ぎゅうにゅう あまくさだいおう	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご キャベツ きゅうり コーン		811 24.7

※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

