



7月 学校給食献立予定表 (中学校)



2026.7 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質
				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のえる		kcal	g
1	水	あげパン	平麺スープ かにかまサラダ いちご豆乳ムース	牛乳 わかめ かにかま 豆乳	豚肉 ちくわ 大豆	コッパン さとう クイッティオ サラたまドレッシング	きなこ 油 ごま油	にんじん たまねぎ きゅうり れんこん いちご	861	20.5	
天草宝島デー「いりこ」											
2	木	ごはん	夏野菜のみそ汁 れんこんのはさみ揚げ② じゃこサラダ	牛乳 みそ 卵	豆腐 ちりめん 鶏肉	米 小麦粉	油 ごま	えのきたけ にんじん ねぎ れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	846	26.2	
3	金	しそごはん	キクラゲの中華スープ れんこんつくね② おくらの和えもの	牛乳 鶏肉		米 澱粉		にんじん しそ もやし れんこん きくらげ しめじ おくら たまねぎ きゅうり キャベツ	824	26.5	
6	月	麦ごはん	あいしょうじる いわし生姜煮 れんこんサラダ	牛乳 みそ いわし	豚肉 豆乳 ハム	米 こんにやく ドレッシング	麦 さつまいも ごま	ねぎ にんじん 大根 きゅうり れんこん しょうが	842	30.2	
7	火	麦ごはん	かき玉スープ れんこんとひき肉の照り焼き ② ツナサラダ	牛乳 卵	鶏肉 ツナ	米 じゃがいも ごま	麦 卵抜きマヨネーズ	しいたけ しめじ にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ごぼう れんこん	821	26.1	
七夕献立											
8	水	カット丸パン	わんだんスープ お星さまハンバーグ 星型チーズサラダ 七夕クレープ	牛乳 ベーコン チーズ	豆乳 豚肉 鶏肉	丸パン 小麦粉	麦 ワンタン	にんじん きくらげ キャベツ たまねぎ にら トマト きゅうり レモン コーン	814	31.9	
9	木	ごはん	あおさ汁 ぶりフライ そくせき漬け	牛乳 豆腐 ぶり	あおさ かまぼこ	米 小麦粉	油 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ きゅうり ふくじん漬	838	26.9	
10	金	麦ごはん	マーボーなす 焼ききょうざ② もやしのナムル	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	厚揚げ 大豆 米みそ	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 ごま	にんにく にら しょうが なす キャベツ にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ グリーンピース	889	31.8	
13	月	麦ごはん	だご汁 厚焼きたまご 枝豆サラダ	牛乳 ちくわ	鶏肉 卵	米 小麦粉	麦 さといも	にんじん 大根 ごぼう しいたけ ねぎ コーン 枝豆 ほうれん草 きゅうり	812	25.8	
天草宝島デー「とうがん」											
14	火	ごはん	冬瓜スープ 鶏のてりやき ちくわの和え物	牛乳 鶏肉	豚肉 ちくわ	米 ごま	油	とうがん たまねぎ にんじん えのきたけ もやし きくらげ ねぎ キャベツ きゅうり	814	26.7	
15	水	食パン	コンソメスープ 天草産シイラフライ ポテトサラダ りんごジャム	牛乳 シイラ	ウインナー ハム	食パン 油 卵抜きマヨネーズ パン粉	じゃがいも マカロニ りんごジャム 小麦粉	にんじん たまねぎ ほうれん草 しめじ きゅうり	810	27.2	
ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名地区」											
16	木	ぶち丸ごはん	南関揚げの親子丼 かみかみバーグ かつのりサラダ	牛乳 かまぼこ 卵 さば節	鶏肉 南関あげ のり	米 じゃがいも さとう	ぶちまる君 こんにやく 澱粉	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ きゅうり ごぼう	891	32.5	
天草宝島デー「天草大王」											
17	金	麦ごはん	天草大王カレー チキンナゲット② フルーツ白玉	牛乳 スキムミルク	鶏肉 豆乳	米 じゃがいも 白玉餅	麦 小麦粉 カレールー	たまねぎ にんじん マッシュルーム 枝豆 りんご パイン もも みかん	974	30.1	

※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月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、天草大王、とうがん、きゅうり

