



7月 きゅうしょくこんだてひょう



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					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくやほねになる		ねつちからになる		からだのちようしよとのえる	
1	水	あげぼん	ひらめんすーぶ かにかまさらだ いちごとうにゅうむーす	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 きゅうり いちご	たまねぎ れんこん
天草宝島デー「いりこ」				牛乳	豆腐	米	油	えのきだけ	かぼちゃ
2	木	ごはん	なつやさいのみそしる れんこんのはさみあげ じゃこさらだ	みそ 卵	ちりめん 鶏肉	小麦粉	ごま	にんじん ねぎ しいたけ キャベツ	なす コーン しいたけ きゅうり
3	金	しそごはん	きくらげのちゅうかすーぶ れんこんつくね おくらをあえもの	牛乳 鶏肉		米	澱粉	にんじん もやし れんこん しめじ おくら	しそ きくらげ たまねぎ キャベツ
6	月	むぎごはん	あいしょうじる いわししょうがに れんこんさらだ	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 大根 れんこん	にんじん きゅうり しょうが
7	火	むぎごはん	かきたますーぶ れんこんとひきにくのてりやき つなさらだ	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 にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり ごぼう れんこん	しめじ たまねぎ きゅうり
七夕献立				牛乳	豆乳	丸パン	さとう	にんじん	きくらげ
8	水	かっとまるぼん	わんたんすーぶ おほしさまはんぱーく ほしがたちーすさらだ たなはたくれーぶ	ベーコン チーズ	豚肉 鶏肉		ワンタン	キャベツ にら トマト レモン コーン	たまねぎ きゅうり
9	木	ごはん	あおさじる ぶりふらい そくせきつけ	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 えのきだけ きゅうり	にんじん キャベツ ふくじん漬
				【昆布・かつお節】					
10	金	むぎごはん	まーぼーなす やきぎょうざ もやしのなむる	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 たまねぎ しいたけ	しょうが にんじん たけのこ グリーンピース
13	月	むぎごはん	だごじる あつやきたまご えだまめさらだ	牛乳 ちくわ	鶏肉 卵	米 小麦粉	麦 さといも	にんじん ごぼう ねぎ コーン 枝豆	大根 しいたけ きゅうり
				【昆布・かつお節】				ほうれん草	
14	火	ごはん	とうがんすーぶ とりのてりやき ちくわのあえもの	牛乳 鶏肉	豚肉 ちくわ	米 ごま	油	とうがん にんじん もやし ねぎ キャベツ	たまねぎ えのきだけ きくらげ きゅうり
15	水	しょくぼん	こんそめすーぶ あまくささん しいらふらい ぼてとさらだ りんごじゃむ	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 いちごジャム 小麦粉	にんじん ほうれん草 きゅうり	たまねぎ しめじ
ふるさとくまさんデー「荒尾・玉名地区」				牛乳	鶏肉	米	ぶちまる君	にんじん	たまねぎ
16	木	ぶちまるごはん	なんかんあげのおやこどん かみかみぱーく かつのりさらだ	かまぼこ 卵 さば節	南関あげ のり	米 じゃがいも さとう	こんにやく 澱粉	しいたけ キャベツ ごぼう	いんげん きゅうり
天草宝島デー「天草大王」				牛乳	鶏肉	米	麦	たまねぎ	にんじん
17	金	むぎごはん	あまくさだいおうかれー ちきんなげつと ふる一つしらたま	スキムミルク	豆乳	じゃがいも 白玉餅	小麦粉 カレールウ	マッシュルーム りんご もも	枝豆 パイン みかん

※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

