



7月 学校給食献立予定表



天草市立有明学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			えいようりょう		
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	すい	ミルクパン		きつねうどん だいずとツナのあえもの	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ ツナ だいず 【いりこ】	ミルクパン さとう うどんめん あぶら	にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	662	28.8	
天草宝島デー「いりこ」					しおぶたいため なつやさいのみそしる レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ どうふ 【いりこ】	こめ むぎ ごま ごまあぶら レモンゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが なす かぼちゃ オクラ	670	25.8
2	もく	むぎごはん								
3	きん	むぎごはん		さかなのマヨネーズやき ひじきサラダ にくだんごスープ	ぎゅうにゅう たい ハム チーズ えだまめ ぶたにく とりにく ひじき	こめ むぎ ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり きくらげ キャベツ えのきたけ	658	28.8	
6	げつ	こくとうパン		てりやきチキン ポテトサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン	こくとうパン さとう ラビオリ じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが きゅうり にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	659	27.2	
7	か	なめし		ほしのコロッケ チーズサラダ たなばたそうめんじる	ぎゅうにゅう チーズ ハム どうふ わかめ 【こんぶ・かつおぶし】	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう パンこ そうめん	菜めしの素 にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ オクラ	623	17.8	
8	すい	まるパンカット		ハンバーグきのこソースかけ やさいのスープに ゆでとうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ウィナー	まるパン さとう じゃがいも マカロニ どうもろこし	しめじ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ パセリ	604	27.7	
9	もく	むぎごはん		いわしのトマトに こんにやくのおかかいため とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし かつおぶし どうふ ぶたにく とうにゅう 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ ねぎ トマト こんにやく	649	24.3	
10	きん	むぎごはん		たちうおのあまずソースかけ しそひじきあえ かぼちゃそぼろに	ぎゅうにゅう たちうお とりにく ちくわ あつあげ ひじき	こめ むぎ さとう こむぎこ てんぷん ごま	キャベツ きゅうりにんじん こんにやく たまねぎ かぼちゃ いんげん	687	26.6	
13	げつ	ミルクパン		ちゃんぽん ちりめんサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ ちりめん	ミルクパン さとう あぶら ちゃんぽんめん	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり ねぎ みかんかじゅう	665	26.6	
14	か	むぎごはん		さばのみそに こまつなのあえもの ごもくじる	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく ちくわ あつあげ 【いりこ】	こめ むぎ さとう ごまあぶら	こまつな もやし にんじん ねぎ こんにやく コーン ごぼう しいたけ だいこん	651	25.7	
天草宝島デー「とうがん」					かぼちゃフライ ごまドレッシングサラダ とうがんのスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく とりにく	しよくパン あぶら てんぷん こむぎこ パンこ いちごジャム	かぼちゃ ほうれんそう とうがん きゅうり キャベツ コーン もやし たまねぎ にんじん きくらげ しいたけ	626	21.1
15	すい	しよくパン いちごジャム								
16	もく	★荒尾玉名の味★ なんかんあげどん (むぎごはん) 		わかめのすのもの ぶたじる	なんかんあげ ちくわ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ わかめ 【いりこ】	こめ むぎ さとう てんぷん あぶら さとも	にんじん しいたけ たまねぎ きゅうり ごぼう ねぎこんにやく だいこん	640	24.4	
天草宝島デー「天草大王」					チキンナゲット どうふサラダ	とりにく ぎゅうにゅう どうふ	こめ むぎ あぶら こむぎこ じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン	673	21.6
17	きん	あまくさだいおうの カレーライス (むぎごはん)								

※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。

7月 天草産食材

