



# 7月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギー
					ねつやちからになる	ちやくくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	その他	たんぱくしつ
1	すい	むぎごはん		とりにくのからあげ わかめのすのもの とうふのみそしる	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	639 24.9
2	もく	むぎごはん		ぶたにくのケチャップいため けずりぶしあえ はるさめスープ	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		592 22.4
3	きん	むぎごはん		ホキてんたまあげ しそひじきあえ じゃがいものそぼろに	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		688 27.9
6	げつ	★図書コラボ★ むぎごはん		ハンバーグきのこソース なつやすいサラダ やさいのスープに	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 パセリ コーン たまねぎ にんじん しいたけ		671 24.3
7	か	★たなばたセレクト★ まるパンカット		メンチカツ or さけフライ チーズサラダ・たなばたゼリー たなばたそうめんじる	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	633 22.3
8	すい	むぎごはん		やきにく 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		633 26.9
天草宝島デー「とうがん」									
9	もく	きなこあげパン		ひじきマヨサラダ とうがんのスープ	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		579 22.5
天草宝島デー「いりこ」									
10	きん	むぎごはん		いわししょうがに ごもきんぴら なつやすいのみそしる	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	632 23.5
13	げつ	むぎごはん		さかなのなんばんづけ いんげんのごまあえ なつのっぺいじる	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		616 24.6
14	か	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ 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		661 24.0
15	すい	むぎごはん		にんじんシュウマイ ゴーヤチャンプルー ピリからぶたじる	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 なら キムチ		652 23.9
16	もく	★荒尾・玉名★ なんかんあげどん ふるさとくまさん茶		ごますあえ すましじる	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	585 21.0
天草宝島デー「あまくさだいおう」									
17	きん	あまくさだいおう のカレーライス (むぎごはん)		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		663 20.7

※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

