



【7月】学校給食献立予定表 くらたけ小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	すい	天草宝島デー ～いりこ～		とりにくのてりやき	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゆう とりにく ハム	にんじん もやし えだまめ	621
		むぎごはん		えだまめサラダ なつやさいのみそしる	じゃがいも さとう ごま	ぎゅうにゆう とうふ だしりりこ みそ	かぼちゃ たまねぎ オクラ なす	25.0
2	もく	ひのくにパン		ひまわりむし キャロットサラダ チンゲンサイスープ	ひのくにパン あぶら でんぷん じゃがいも パンこ	ぎゅうにゆう ぎゅうにく たまご ぶたにく とりにく ツナ	にんじん しょうが きゅうり コーン キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	627 28.5
3	きん	天草宝島デー ～天草大王～		オクラのあえもの あおさじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゆう あまくさいお肉 かまぼこ とうふ かつおぶし だしこんぶ あおさ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ オクラ えのきたけ	626 26.4
		あまくさいお肉の おやこどん		さばのソースに ピーマンのあえもの とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゆう さば とうふ あぶらあげ かつおぶし だしりりこ みそ	にんじん キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	643 27.0
7	か	七夕給食		ほしのコロッケ オクラとトマトのさっぱりあえ あまのがわスープ	こくとうパン あぶら ごま ピーフン	ぎゅうにゆう ほしのコロッケ ぶたにく かつおぶし だしこんぶ	にんじん オクラ トマト ねぎ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ	608 21.8
		こくとうパン		ちゅうかサラダ はっぼうさい	こめ むぎ さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゆう とりにく ぶたにく たまご かまぼこ いか わかめ ハム うずらのたまご	にんじん グリンピース はくさい きゅうり キャベツ きくらげしょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	530 22.2
9	もく	天草宝島デー ～とうがん～		きのことナッツのいためもの とうがんスープ てづくりみかんゼリー	コッペパン でんぷん あぶら ピーナッツ カシューナッツ アガーこ さとう	ぎゅうにゆう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん いら しめじ しょうが ピーマン いんげん たまねぎ とうがん しいたけ エリンギ みかん	634 26.1
		しるごはん		きりぼしだいこんのサラダ なすのちゅうかふううまに	こめ さとう あぶら でんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゆう ぶたにく ツナ あつあげ	にんじん キャベツ だいこん コーン ピーマン たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	645 22.6
13	げつ	ふるさとくまさんデー		ごまドレッシングサラダ かいじる	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゆう ちくわ とうふ ハム あさり たまご なんかんあげ わかめ かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	647 25.0
		なんかんあげどん		しゅうまい ゴーヤのあげに ひやしちゅうか	ミルクパン あぶら でんぷん ごま ちゃんぽんめん さとう	ぎゅうにゆう しゅうまい ハム たまご	にんじん にがうり もやし きゅうり キャベツ きくらげ	647 24.7
15	すい	天草宝島デー ～しいたけ～		ほうれんそうのマヨネーズあえ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく マヨネーズ	ぎゅうにゆう とりにく ハム さつまあげ あつあげ	にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ コーン かぼちゃ いんげん しいたけ	680 22.9
		むぎごはん		シーザーサラダ トマトに	しよくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゆう ぶたにく だいず たまご ツナ チーズ ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン ブロッコリー トマト パセリ	662 27.8
17	きん	セレクト給食		ねばねばサラダ セレクトアイスふうデザート	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゆう ぶたにく アイスふうデザート	にんじん もやし なす オクラ きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんにく	718 19.4

※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月の天草産の食

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ

しいたけ

きくらげ

だしりりこ

とうがん

天草大王

オクラ