



7月 学校給食献立予定表(小学校)



天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
天草宝島デー									
1	すい	麦ごはん		鶏のから揚げ 夏野菜のみそ汁 五目きんぴら	牛乳 油あげ いりこ たぶら とりにく	米 むぎ こむぎこ さとう かたくりこ あぶら しらたき ごま	かぼちゃ たまねぎ オクラ なす 人参 ごぼう しいたけ	675	27.0
2	もく	ココアパン		魚の野菜マヨ焼き マカロニのクリーム煮 海藻サラダ	牛乳 ホキ かえでのり とりにく わかめ 糸かんてん 生クリーム くきわかめ	ココアパン パンこ 米粉 あぶら マカロニ じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 ほうれん草 コーン しめじ コーン きゅうり キャベツ	672	28.3
3	きん	天小給食なし							
6	げつ	麦ごはん		焼き魚 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 たぶら あじ わかめ ぶたにく あつあげ	米 むぎ ごま さとう しらたき あぶら じゃがいも	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり いんげん	628	29.5
七夕献立									
7	か	ミルクパン		お星さまハンバーグ 天の川スープ ひじきサラダ・七夕ゼリー	牛乳 チーズ とりにく ぶたにく ひじき	ミルクパン さとう ひらめん ごまあぶら ごま あぶら 七夕ゼリー	しょうが たまねぎ オクラ 人参 きくらげ にんにく キャベツ きゅうり	634	25.7
8	すい	麦ごはん		ゴーヤチャンプルー 肉みそ汁ビーフン スイカ	牛乳 とうふ たまご ぎゅうにく ぶたにく	米 むぎ ごまあぶら さとう ひらめん ごま	にがうり ねぎ たまねぎ にんじん えだまめ しいたけ スイカ	657	25.1
9	もく	ツナマヨトースト		ポークビーンズ ポテトサラダ	ツナ だいす チーズ ハム 牛乳 ぶたにく	パン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ 人参 コーン えだまめ トマト きゅうり	748	28.2
天草宝島デー									
10	きん	麦ごはん		いわしのカリカリフライ 天草大王カレー フルーツヨーグルト	牛乳 大豆 いわし 天草大王 ヨーグルト	米 むぎ あぶら じゃがいも こめこ パンこ	たまねぎ 人参 グリーンピース みかん もも マッシュルーム バインアップル パナナ	737	23.1
13	げつ	たこめし		いわしフライ 夏のっぺい汁 オクラの梅かつお和え	たこ 牛乳 いわし ちくわ とりにく あつあげ いりこ	米 むぎ さとう あぶら ばんこ こむぎこ	人参 いんげん ごぼう しいたけ かぼちゃ なす ねぎ オクラ きゅうり うめ	648	29.2
14	か	蒸しパン		ひじきシューマイ 冷やし中華	たまご 牛乳 ハム ひじき ぶたにく とりにく	ホームケーキミックス さとう バター チャンポン ごまあぶら こむぎこ	たまねぎ きゅうり 人参 きくらげ キャベツ もやし しいたけ しょうが	661	24.4
天草宝島デー									
15	すい	麦ごはん		お魚バーグ 冬瓜のスープ ごまじゃこ和え	牛乳 すり身 チーズ たまご とりにく あつあげ かまぼこ ちりめん	米 むぎ かたくりこ あぶら パン粉 さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ 人参 しょうが とうがん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	614	29.6
16	もく	ミルクパン		手作りトマトオムレツ かぼちゃのクリーム煮 ツナサラダ	牛乳 チーズ たまご とりにく ツナ	ミルクパン じゃがいも さとう マカロニ あぶら	人参 たまねぎ トマト えだまめ かぼちゃ ほうれん草 きゅうり キャベツ	685	30.3
食育の日 味の旅 ~玉名地区~									
17	きん	麦ごはん		南関あげ丼 豚汁 かぼちゃサラダ	厚揚げ 牛乳 南関あげ とりにく いりこ ハム たまご かつお節 ぶたにく	米 むぎ さとう ごまあぶら こんにやく さといも	たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう かぼちゃ きゅうり コーン	733	27.3

※献立は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。



ねつ ちゆうしやう よ ほろ 熱中症予防

4つのポイント



<p>あつさをさける</p>	<p>日ざしをさける</p>	<p>水分・塩分ほきゅう</p>	<p>体調を整える</p>
----------------	----------------	------------------	---------------