



# 【7月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
天草宝島デー ～いりこ～				鶏肉の照り焼き 枝豆サラダ 夏野菜のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 だしりこ みそ	にんじん もやし 枝豆 かぼちゃ 玉ねぎ オクラ なす	791 32.1
1	水	麦ごはん						
2	木	ひのくにパン		ひまわり蒸し キャロットサラダ チンゲン菜スープ	ひのくにパン 油 でん粉 じゃがいも パン粉	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 卵 ツナ	にんじん しょうが きゅうり コーン キャベツ ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ	796 35.5
天草宝島デー ～天草大王～				オクラの和え物 あおさ汁	米 麦 砂糖 ごま でん粉	牛乳 天草大王 かまぼこ 豆腐 かつお節 だし昆布 あおさ 卵	にんじん 玉ねぎ ねぎ キャベツ オクラ えのきたけ	769 32.2
3	金	天草大王の親子丼						
6	月	麦ごはん		さばのソース煮 ピーマンの和え物 豆腐のみそ汁	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも	牛乳 さば 豆腐 油揚げ かつお節 だしりこ みそ	にんじん キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ しいたけ ねぎ しょうが	809 34.5
七夕給食				星のコロッケ オクラとトマトのさっぱり和え 天の川スープ	黒糖パン 油 ごま ビーフン	牛乳 星のコロッケ 豚肉 かつお節 だし昆布	にんじん オクラ トマト ねぎ キャベツ きくらげ 玉ねぎ たけのこ	806 27.5
7	火	黒糖パン						
8	水	そばろごはん		中華サラダ 八宝菜	米 麦 砂糖 油 でん粉	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 いか かまぼこ わかめ ハム うずらの卵	にんじん グリンピース 白菜 きゅうり キャベツ きくらげ しょうが たけのこ しいたけ 玉ねぎ ねぎ	791 35.8
天草宝島デー ～とうがん～				きのことナッツの炒め物 冬瓜スープ 手作りみかんゼリー	コッペパン でん粉 油 砂糖 ピーナッツ カシューナッツ アガー粉	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	にんじん にら しめじ しょうが ピーマン いんげん 玉ねぎ とうがん しいたけ エリンギ みかん	805 32.6
9	木	コッペパン						
10	金	白ごはん		切干大根のサラダ なすの中華風うま煮	米 砂糖 油 でん粉 マヨネーズ	牛乳 豚肉 ツナ 厚揚げ	にんじん キャベツ 大根 コーン ピーマン 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	797 27.6
ふるさとくまさんデー				ごまドレッシングサラダ 貝汁	米 麦 砂糖 ごま でん粉	牛乳 ちくわ 豆腐 ハム あさり 卵 南関揚げ わかめ かつお節 だし昆布	にんじん 玉ねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	789 30.9
13	月	南関揚げ丼						
14	火	ミルクパン		しゅうまい ゴーヤの揚げ煮 冷やし中華	ミルクパン 油 でん粉 ごま ちゃんぽん麺 砂糖	牛乳 しゅうまい ハム 卵	にんじん にがうり もやし きゅうり キャベツ きくらげ	852 32.2
天草宝島デー ～しいたけ～				ほうれん草のマヨネーズ和え かぼちゃのそばろ煮	米 麦 砂糖 油 こんにやく マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム さつま揚げ 厚揚げ	にんじん ほうれん草 きゅうり 玉ねぎ コーン かぼちゃ いんげん しいたけ	840 28.1
15	水	麦ごはん						
16	木	ツナマヨトースト		シーザーサラダ トマト煮	食パン 油 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 豚肉 大豆 卵 ツナ チーズ ハム	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり コーン ブロッコリー トマト パセリ	842 35.0
セレクト給食				ねばねばサラダ セレクトアイス風デザート	米 麦 砂糖 ごま 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 アイス風デザート	にんじん もやし なす オクラ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ にんにく	877 22.9
17	金	夏野菜カレー						

※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～

