



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

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			えいようりょう		
					赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	ミルクパン		きつねうどん 大豆とツナのあえもの	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	816.0	35.0	
天草宝島デー「いりこ」					塩豚いため 夏野菜のみそ汁 レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ 【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	824.0	31.7
2	木	麦ごはん								
3	金	麦ごはん		魚のマヨネーズ焼き ひじきサラダ 肉団子スープ	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	826.0	36.2	
6	月	黒糖パン		照り焼きチキン 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	827.0	33.0	
7	火	菜めし		星のコロッケ チーズサラダ 七タそうめん汁	ぎゅうにゅう チーズ ハム とうふ 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	803.0	21.9	
8	水	丸パンカット		ハンバーグきのこソースかけ 野菜のスープ煮 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 とうもろこし	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	772.0	34.8	
9	木	麦ごはん		いわしのトマト煮 こんにやくのおか炒め 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう さつまあげ いわし かつおぶし とうふ 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	803.0	29.4	
10	金	麦ごはん		たちうおの甘酢ソースかけ しそひじき和え かぼちゃそぼろ煮	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	844.0	33.1	
13	月	ミルクパン		ちゃんぽん ちりめんサラダ みかん果汁	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	898.0	35.2	
14	火	麦ごはん		さばのみそ煮 小松菜の和え物 五目汁	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	760.0	29.4	
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 冬瓜のスープ	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ ぶたにく とりにく	しょくパン 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	811.0	26.4
15	水	食パン いちごジャム								
16	木	★荒尾玉名の味★ 南関揚げ井 (麦ごはん) 		わかめの酢の物 豚汁	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 さといも	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	788.0	29.3	
天草宝島デー「天草大王」					チキンナゲット 豆腐サラダ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ	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	867.0	27.8
17	金	天草大王の カレーライス (麦ごはん)								

※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

