



7月 学校給食献立予定表(中学校)



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 ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
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 天ぷら 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	842	32.9
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 糸かんでん 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	857	35.4
3	きん	麦ごはん		豚キムチ わかめと豆腐のみそ汁 とうもろこし	牛乳 油あげ ぶたにく とうふ あつあげ わかめ いりこ	米 むぎ ごまあぶら さとう ごま とうもろこし	たまねぎ キャベツ ねぎ 人参 キムチ にんじん	943	27.2
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 天ぷら 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	778	36.0
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	814	33.3
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 きゅうり 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	812	30.5
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 だいず 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	959	34.8
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 パインアップル バナナ	898	27.1
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	824	36.9
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	804	29.1
天草宝島デー									
15	げつ	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	761	36.1
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	880	38.0
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	915	33.6

※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。



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>
----------------	----------------	------------------	---------------