



# 7月 学校給食予定献立表(小学校)

2022.7 本渡学校給食センター

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			えいようりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	
					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			
1	きん	ごはん		なすのみそ汁 きびなごごまフライ② 五目きんぴら	牛乳 とうふ 油あげ きびなご てんぷら みそ (煮干だし)	こめ 麦 じゃがいも 油 こんにやく ごま さとう ごま油 パン粉 小麦	なす にんじん えのきたけ ごぼう 枝豆 ねぎ	622	24.0	
4	げつ	ごはん		にらたまスープ お豆腐しゅうまい ナムル	牛乳 卵 とりにく かまぼこ とうふ 魚すりみ 豆乳	こめ 麦 片栗粉 さとう ごま ごま油 小麦粉	にら たまねぎ にんじん もやし きくらげ えのきたけ ほうれん草 枝豆 コーン	569	22.1	
5	か	ごはん		ハヤシチュー トマトオムレツ 枝豆サラダ	牛乳 ぶたにく 卵 ツナ	こめ 麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 枝豆 コーン しょうが にんにく きゅうり トマト	682	24.4	
6	すい	ごはん		白玉汁 さばゆずみそ煮 かわりあえ	牛乳 とりにく ちくわ さば みそ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 白玉団子 ごま	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり ゆずれんこん キャベツ だいこん しょうが なす	639	25.7	
★七夕献立★										
7	もく	ミルクパン		七夕米めんスープ 星型ハンバーグ パブリカサラダ・七夕ゼリー	牛乳 ぶたにく とりにく ツナ かまぼこ	ミルクパン クイッキオ 油 さとう ごま油	たまねぎ にんじん きくらげ オクラ 赤ピーマン もやし キャベツ シモン葉 パイン	624	26.6	
天草宝島デー「マグロ」										
8	きん	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 マグロカツ ごま酢あえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 絹あげ マグロ	こめ 麦 こんにやく さとう 片栗粉 油 ごま 小麦粉	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり キャベツ	715	28.8	
天草宝島デー「とうがん」										
11	げつ	ごはん		夏のっぺい汁 いわし生姜煮 ひじきの和え物	牛乳 とりにく 厚あげ ちくわ いわし チーズ ひじき (煮干だし)	こめ 麦 こんにやく 片栗粉 油 ごま	とうがん にんじん ねぎ かぼちゃ きゅうり キャベツ しょうが	636	26.8	
12	か	ごはん		タイピーエン れんこんつくね② しそきくらげあえ	牛乳 ぶたにく かまぼこ うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 ごま パン粉	たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり きくらげ	624	23.4	
13	すい	米粉パン		モロヘイヤスープ コロッケ ビーンズサラダ	牛乳 ウィンナー とりにく ぎゅうにく ミックスビーンズ 卵 脱脂粉乳	米粉パン マカロニ じゃがいも 油 パン粉 小麦粉	にんじん たまねぎ トマト モロヘイヤ きゅうり コーン	646	24.0	
14	もく	ごはん		マーボーなす ぎょうざ② 冷やし中華サラダ	牛乳 ぶたにく 大豆 ハム とりにく 絹あげ 卵	こめ 麦 さとう ごま油 片栗粉 中華めん 油 みそ 小麦粉	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ しいたけ きゅうり しょうが にんにく にら キャベツ	697	23.9	
天草宝島デー「オクラ」										
15	きん	ごはん		鶏じゃが ししゃもフライ オクラの梅おかかあえ	牛乳 とりにく 絹あげ ちぎりあげ ししゃも かつお節	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう 油 パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり オクラ キャベツ うめ しょうが	647	25.6	
ふるさとくまさんデー：水戸東北の味										
19	か	ぶちまるごはん		かしわ汁 大豆と豆腐のフライ さらたまちゃんあえ	牛乳 とりにく ちくわ とうふ かつお節 大豆 ちりめん 魚すりみ (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 さといも こんにやく 油 パン粉 小麦	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ もやし きゅうり たまねぎ	639	25.2	
20	すい	ごはん		夏野菜カレー チキンナゲット② フルーツ白玉	牛乳 ぶたにく とりにく スキムミルク	こめ 麦 じゃがいも 白玉団子 油 小麦粉 カレールウ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす 枝豆 りんご しょうが にんにく パイン みかん もも カクテルゼリー	733	24.8	

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。