



7月 学校給食献立予定表 (小学校)



2024.7 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちよろしをとる		kcal	(g)
天草宝島デー「かぼちゃ」											
1	(月)	ごはん	かぼちゃのみそ汁 彩り野菜の豆腐よせ じゃこサラダ	牛乳 わかめ 豆腐 ちりめん	油揚げ みそ ひじき すり身 【いりこ】	米 油	麦 パン粉	かぼちゃ たまねぎ キャベツ 枝豆	にんじん もやし きゅうり	661	25.3
2	(火)	ごはん	ハヤシシチュー コールスローサラダ アセロラゼリー	牛乳 ハム	豚肉	米 じゃがいも コールスロードレッシング ハヤシルウ	麦 パン粉	にんにく しょうが トマト しめじ コーン にんじん グリーンピース	たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ アセロラ	654	19.7
3	(水)	カット丸パン	コンソメスープ キャベツのミンチカツ ツナサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	ベーコン ツナ	丸パン 油 ノンエッグマヨネーズ パン粉	じゃがいも 砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり 枝豆 コーン	たまねぎ しめじ ごぼう	628	20.1
4	(木)	ごはん	中華風かき玉汁 ショーロンポー もやしのナムル	牛乳 かまぼこ 卵	鶏肉 豆腐 豚肉	米 じゃがいも 砂糖 ごま油	麦 澱粉 ごま はるさめ	たまねぎ ねぎ 小松菜 にんじん キャベツ たけのこ	ねぎ もやし キャベツ	627	23.2
七夕メニュー											
5	(金)	しそごはん	七夕スープ お星さまハンバーグ お星さまチーズサラダ	牛乳 豚肉	チーズ 鶏肉	米 コーンクリームドレッシング わんたん	砂糖	にんじん キャベツ ほうれん草 トマト しそ	きくらげ たまねぎ きゅうり	604	22.4
8	(月)	ごはん	のっぺい汁 キャベツ入り平つくね そくせき漬け	牛乳	鶏肉 厚揚げ 豚肉 【いりこ】	米 さといも 砂糖	麦 澱粉 こんにゃく	ねぎ キャベツ ふくじん漬	にんじん きゅうり	628	21.9
天草宝島デー「たい」											
9	(火)	ごはん	あおさ汁 たいフライ おくらの和えもの	牛乳 豆腐 たい	あおさ かまぼこ	米 油 小麦粉	麦 パン粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん きゅうり オクラ	678	22.1
浦田水産様から真鯛をいただきました！											
10	(水)	ココアパン	平麺スープ 若鳥のピカタ ほうれん草和え	牛乳 わかめ 鶏肉 卵	豚肉 ちくわ かにかま チーズ	ココアパン ごま油 小麦粉	クイツィオ 砂糖	にんじん きくらげ もやし	たまねぎ ほうれん草 もやし	654	21.8
11	(木)	ごはん	マーボー豆腐 焼きぎょうさ② 中華和え	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 卵 みみそ 鶏肉	米 砂糖 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ グリーンピース	しょうが キャベツ たまねぎ しいたけ いら きゅうり もやし	667	26.6
12	(金)	ひじきごはん	厚揚げのみそ汁 ぶりのてりやき れんこんサラダ	牛乳 みそ ぶり 油揚げ	厚揚げ ひじき ハム 鶏肉 【いりこ】	米 砂糖 ごま	油 こんにゃく	れんこん にんじん しいたけ きゅうり	しめじ だいこん 小松菜	625	25.8
天草宝島デー「とうがん」											
16	(火)	ぶち丸ごはん	冬瓜スープ 大豆と豆腐のフライ ちくわの和え物	牛乳 大豆 豆腐	豚肉 ちくわ	米 油	ぶちまる君 ごまドレッシング	とうがん にんじん もやし 小松菜	たまねぎ しめじ きくらげ きゅうり	621	23.3
ふるさとくまさんデー (水)											
17	(水)	ミルクパン	鶏だんご汁 太刀魚の唐揚げ 枝豆サラダ	牛乳 鶏肉	かまぼこ 太刀魚	ミルクパン 油 でんぶん コーンクリームドレッシング	キャベツ たまねぎ きくらげ ねぎ ほうれん草	にんじん きゅうり 枝豆 コーン	634	23.0	
18	(木)	ごはん	もすくのかき卵汁 鶏のてりやき 茎ワカメのきんぴら	牛乳 もすく 卵	鶏肉 豆腐 天ぷら 【かつお節・こんぶ】	米 砂糖 ごま	麦 ごま油	たまねぎ しいたけ えのきたけ 枝豆	にんじん ねぎ れんこん 茎わかめ	657	23.5
天草宝島デー「天草大王」											
19	(金)	ごはん	天草大王カレー 彩りサラダ ぶどうゼリー	牛乳 スキムミルク	天草大王 わかめ	米 じゃがいも ごま 和風ドレッシング	麦 油 カレールウ	たまねぎ にんじん なす ぶどう かぼちゃ マッシュルーム りんご にんにく	コーン かぼちゃ 枝豆 キャベツ しょうが	627	20.6

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

7月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、たい、じゃがいも、きゅうり、とうがん、かぼちゃ、たちうお、天草大王

