



# 7月 学校給食献立予定

上天草市立維和小学校



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			
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	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)		
1	げつ	麦ごはん		豆腐のみそ汁 鶏肉のからあげ ほうれんそうのごま和え	こめ むぎ さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ だいこん ほうれんそう もやし	652	25.7		
2	か	ピビンバ		わかめスープ 豆腐ムース	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま でんぷん ムース	ぎゅうにゅう ぎゅうにく わかめ	しいたけ たまねぎ にんじん たけのこ ほうれんそう もやし	662	23.3		
3	すい	コッペパン		夏野菜のミートソーススパゲティ キャベツサラダ	パン さとう スパゲッティ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ハム	レモン たまねぎ にんじん なす ピーマン キャベツ きゅうり	656	22.7		
4	もく	麦ごはん		麻婆豆腐 ハンサンスー	こめ むぎ でんぷん はるさめ さとう あぶら ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム たまご	なす たまねぎ しょうが にんじん にんにく しいたけ もやし	663	22.8		
★セタメニュー★											
5	きん	麦ごはん		夏野菜カレー ごまネーズサラダ ポテト しゅわしゅわゼリー	こめ むぎ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	たまねぎ にんじん なす キャベツ きゅうり アガー ピーマン かぼちゃ えだまめ	606	20.4		
8	げつ	麦ごはん		餅入りキムチスープ おかか和え	こめ むぎ しらたまもち あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー	たまねぎ ほうれんそう しめじ にんじん キャベツ キムチ にら もやし	770	22.7		
9	か	麦ごはん		豆腐のすまし汁 松風焼き ゆかり和え	こめ むぎ こむぎこ さとう みそ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ゆかり わかめ たまご	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ れんこん きゅうり キャベツ	622	24.1		
10	すい	丸パン		冷やし中華 じゃがいも	まるパン さとう あぶら ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム いか	きゅうり もやし キャベツ にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ	620	26.2		
味の旅～埼玉県～											
11	もく	麦ごはん		呉汁 ほうれんそうサラダ ゼリーフライ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも こんにやく ごま さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ いか だいず おから ハム	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう	690	25.1		
12	きん	コーヒーマルク蒸しパン		春雨スープ カラフルサラダ	ホームケーキミックス バター コーヒーマルク こむぎこ はるさめ ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり ピーマン	582	18.8		
15	げつ	海の日									
16	か	麦ごはん		けんちん汁 さば味噌煮 青じそ和え	こめ むぎ こんにやく あぶら ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく さば	だいこん ごぼう にんじん ねぎ オクラ しいたけ キャベツ きゅうり	648	23.6		
17	すい	食パン		ラビオリ入りトマトスープ カレーソテー	しょくパン さとう バター ラビオリ オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ウィンナー	たまねぎ キャベツ えのきたけ にんじん エリンギ きゅうり トマト もやし えだまめ	513	25.7		
ふるさとくまさんデー(天草)											
18	もく	麦ごはん		なすのみそ汁 はものフライ もやしのごま和え	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ はも たまご わかめ	なす たまねぎ にんじん もやし こまつな	622	25.7		
19	きん	麦ごはん		ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	たまねぎ トマト にんじん えだまめ もも パインアップル バナナ	703	20.6		

※献立は都合により変更することがありますのでご了承ください。



7月7日は「七夕」です！

「七夕の節句」と言われ、子どもの成長を願う節句の1つで

