

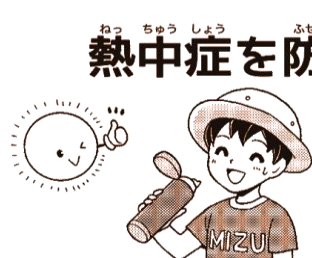


令和7年 7月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	火	ごはん		なつ夏のっぺ汁 わふううめ和風梅チキン きゅうりの南蛮和え	こめ米 こんにやく でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく 油揚げ とうふ さきいか のり こんぶ	にんじん とうがん かぼちゃ しいたけ きゅうり ねぎ	664 23.5
2	水	チーズ 蒸しパン		ラッキースター★スープ シーザーサラダ	こむぎこ小麦粉 さとう バター さつまいも	ぎゅうにゅう牛乳 チーズ たまご ベーコン	にんじん たまねぎ パプリカ キャベツ きゅうり ピーマン えだまめ レモン果汁 にんにく レタス	618 20.2
3	木	えだまめごはん		みそ汁 はもフライ パンサンス	こめ 小麦粉 パン粉 あぶら はるさめ さとう ごま ごま油	ぎゅうにゅうとうふ牛乳 豆腐 たまご あぶら油揚げ はも ハム	なす たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ もやし えだまめ こねぎ	760 34.5
4	金	食パン マーマレード		ひ冷やし中華 とりにく鶏肉とナッツのいためもの	しよく食パン さとう マーマレード ちゅうかめん中華麺 ごま ごま油 カシューナッツ でんぶん	ぎゅうにゅう牛乳 ハム たまご とりにく	にんじん きゅうり キャベツ しょうが ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ	654 25.9
7	月	★七夕 ちらしずし	 	あまがわ天の川スープ ほしさまお星様サラダ たなばた七夕ゼリー	こめ さとう 魚そうめん オリーブオイル ごま ゼリー	ぎゅうにゅう牛乳 かまぼこ とうふ たまご チーズ さきいか なんと	れんこん しいたけ にんじん たまねぎ オクラ ごぼう きゅうり きぬさや キャベツ	655 21.9
8	火	麦ご飯		なつやさい夏野菜カレー とりにく鶏肉のオレンジ煮 ゴーヤサラダ	こめ 麦 あぶら 小麦粉	ぎゅうにゅう牛乳 とりにく ツナ	ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん なす にがうり みかん果汁 キャベツ	734 25.0
9	水	明太子パン		かぼちゃシチュー アーモンド和え セレクトフルーツ	こめこコッペパン 米粉 オリーブオイル バター じゃがいも アーモンド	ぎゅうにゅう牛乳 ベーコン とりにく のり	えだまめ たまねぎ にんじん かぼちゃ しめじ キャベツ もやし キウイ みかん パイン	598 20.4
10	木	ごはん		とうがんのみそ汁 納豆 さっぱり和え	こめ 米 ごま さとう	ぎゅうにゅうあぶら牛乳 油揚げ とりにく 納豆	とうがん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ トマト レモン果汁	599 26.0
11	金	 味の旅 フォカッチャ		ミネストローネ ペンネサラダ パンナコッタ	フォカッチャ じゃがいも オリーブオイル さとう ペンネ	ぎゅうにゅう牛乳 ハム ベーコン 生クリーム アガー	にんじん セロリ たまねぎ トマト コーン きゅうり えだまめ みかん	658 17.4
14	月	ごはん		わかめのみそ汁 いわしおかか煮 じゃこレタスサラダ	こめ 米 さとう	ぎゅうにゅうとうふ牛乳 豆腐 ちりめん いわし わかめ	ねぎ にんじん だいこん レタス きゅうり	601 24.2
15	火	セルフ オムライス		ジュリエンスープ 海鮮サラダ	こめ 米 あぶら さとう	ぎゅうにゅう牛乳 たまご ベーコン とりにく いか たこ わかめ	たまねぎ グリンピース キャベツ だいこん にんじん きゅうり パプリカ	599 25.2
16	水	丸パン		えだまめポタージュ ひまわりバーグ トマトサラダ	まる丸パン ドレッシング パン粉 さとう じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう牛乳 ベーコン ぎゅうにく牛肉 ぶたにく豚肉 たまご	にんじん たまねぎ えだまめ コーン いんげん トマト きゅうり キャベツ	662 29.5
17	木	 ふるさとくまさんデー たこめし		あおさ汁 きびなごフライ きくらげサラダ	こめ 米 ごま ごま油 さとう	ぎゅうにゅう牛乳 たこ 油揚げ かまぼこ とうふ きびなご あおさ	ごぼう にんじん しいたけ いんげん えのきたけ キャベツ きゅうり きくらげ	600 24.5
18	金	コッペパン		カレーうどん ヒレカツ かみかみサラダ	コッペパン ごま さとう うどん麺 小麦粉 パン粉 あぶら	ぎゅうにゅう牛乳 ぶたにく かまぼこ さきいか 焼き豚 とりにく たまご	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり きくらげ	659 28.8

※献立は都合により変更することがあります。



梅雨が明けると、本格的な夏になります。
この時期は体が暑さに慣れていないので、
熱中症に気をつけて過ごしてください。
こまめな水分補給と共に、食事もしっかり
とりとて、暑さに負けない体をつくりま
しょう。

