



れいわねん
令和7年 7月 学校給食献立予定表

かみあまくさしりつ 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		なつじる 夏のつべ汁 わふううめ 和風梅チキン なんばんあ きゅうりの南蛮和え	こめ 米 こんにゃく 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		しる 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 あぶら	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 たまご あぶらあ 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	じょくパン マーマレード		ひちゅうか 冷やし中華 とりにく 鶏肉とナツツのいためもの	しょく 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 カシューナツツ 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 ほしまま 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 なると	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	むぎはん 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 むぎ あぶら こむぎこ 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	めんたいこ 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	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 なつとう 納豆 さっぱり和え	こめ ごま さとう	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ なつとう 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	あじたび 味の旅		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 なま 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 さとう	ぎゅうにゅう 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		じゅりエンヌスープ かいせん 海鮮サラダ	こめ 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 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 ごま あぶら油 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 めん 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 やぶた 烤豚 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。

