



【7月】学校給食献立予定表 すもと小

栞本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
天草宝島デー ～いりこ～				とりにくのてりやき えだまめサラダ なつやさいのみそしる	こめ むぎ さとう ごま ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ だしりりこ みそ	にんじん もやし えだまめ かぼちゃ たまねぎ オクラ なす	621 25.0	
1	すい	むぎごはん		ひまわりむし キャロットサラダ チンゲンサイスープ	ひのくにパン あぶら でんぶん じゃがいも パンこ	ぎゅうにゅう りんご たまご ぶたにく とりにく ツナ	にんじん しょうが きゅうり コーン キャベツ ねぎ たまねぎ チンゲンサイ きくらげ	627 28.5
天草宝島デー ～天草大王～				オクラのあえもの あおさじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あまくさだいおう かまぼこ とうふ かつおぶし だしこんぶ あおさ たまご	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ オクラ えのきたけ	626 26.4
3	きん	あまくさだいおうのおやこどん		さばのソースに ピーマンのあえもの とうふのみそしる	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ かつおぶし だしりりこ みそ	にんじん キャベツ きゅうり ピーマン たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	643 27.0
七夕給食				ほしのコロッケ オクラとトマトのさっぱりあえ あまのがわスープ	こくとうパン あぶら ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ほしのコロッケ ぶたにく かつおぶし だしこんぶ	にんじん オクラ トマト ねぎ キャベツ きくらげ たまねぎ たけのこ	608 21.8
7	か	こくとうパン		ちゅうかサラダ はっばうさい	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご かまぼこ いか わかめ ハム うずらのたまご	にんじん グリンピース はくさい きゅうり キャベツ きくらげ しょうが たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ	530 22.2
天草宝島デー ～とうがん～				きのこナッツのいためもの とうがんスープ てづくりみかんゼリー	コッペパン でんぶん あぶら ピーナッツ カシューナッツ アガーこ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ベーコン	にんじん にら しめじ しょうが ピーマン いんげん たまねぎ とうがん しいたけ エリンギ みかん	634 26.1
9	もく	コッペパン		きりぼしだいこんのサラダ なすのちゅうかふううまに	こめ さとう あぶら でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ	にんじん キャベツ だいこん コーン ピーマン たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	645 22.6
ふるさとくまさんデー				ごまドレッシングサラダ かいじり	こめ むぎ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ハム あさり たまご なんかんあげ わかめ かつおぶし だしこんぶ	にんじん たまねぎ コーン しいたけ キャベツ きゅうり えのきたけ ねぎ	647 25.0
13	げつ	なんかんあげどん		しゅうまい ゴーヤのあげに ひやしちゅうか	ミルクパン あぶら でんぶん ごま ちゃんぽんめん さとう	ぎゅうにゅう しゅうまい ハム たまご	にんじん にがうり もやし きゅうり キャベツ きくらげ	647 24.7
天草宝島デー ～しいたけ～				ほうれんそうのマヨネーズあえ かぼちゃのそぼろに	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム さつまあげ あつあげ	にんじん ほうれんそう きゅうり たまねぎ コーン かぼちゃ いんげん しいたけ	680 22.9
15	すい	むぎごはん		シーザーサラダ トマトに	しよくパン あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず たまご ツナ チーズ ハム	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり コーン ブロッコリー トマト パセリ	662 27.8
セレクト給食				ねばねばサラダ セレクトアイスふうデザート	こめ むぎ さとう ごま あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく アイスふうデザート	にんじん もやし なす オクラ きゅうり たまねぎ かぼちゃ にんにく	718 19.4
17	きん	なつやさいカレー						

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

7月の天草産の食材 ～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ



しいたけ



きくらげ



だしりりこ



とうがん



天草大王



オクラ