



7月 学校給食献立予定表



菊池地区学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			(小)	(中)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	エネルギー	エネルギー
					(あか)	(き)	(みどり)	たんぱく質	たんぱく質
1	すい	麦ごはん		なすのみそ汁 ホキ天玉揚げ 梅じゃこ和え	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ ホキ あおさ わかめ ちりめん (かつお)	こめ あぶら むぎ さとう てんたま	なす えのき ねぎ キャベツ にんじん きゅうり うめ	556 22.9	704 27.9
2	もく	食パン (減)		冷やし中華 春巻き ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ロースハム たまご とりにく	しょくパン さとう ごまあぶら ブルーベリージャム スパゲティ あぶら はるまきのかわ	にんじん きゅうり もやし きくらげ たまねぎ キャベツ たけのこ	631 21.5	821 27.0
3	きん	チキンライス		レタスと卵のスープ ゴーヤとツナのサラダ	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう たまご ツナ	こめ パター でんぶん むぎ あぶら ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ えだまめ レタス にがうり にんじん きゅうり コーン	547 23.1	714 28.6
6	げつ	麦ごはん		マーボー厚揚げ 春雨サラダ	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく だいず みそ とりささみ わかめ	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら はるさめ	しいたけ たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり たけのこ もやし コーン	653 29.0	834 35.5
7/7 ☆七夕献立☆									
7	か	トマトパン		七tasup・流れ星ゼリー 星型ハンバーグ ひじきの夜空サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく ツナ	トマトパン さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも ながれぼしゼリー	たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン オクラ ひじき キャベツ	582 20.5	753 26.0
8	すい	麦ごはん		白身魚のつみれ汁 豚肉と春雨の炒め物	ぎゅうにゅう わかめ イトヨリ エソ (こんぶ かつお) ぶたにく	こめ さとう むぎ はるさめ でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん やまいも えのき ねぎ もやし たけのこ しいたけ ビーマン	557 25.8	708 31.8
9	もく	赤しそごはん		わかめのみそ汁 魚のレモン漬け 切干大根サラダ	ホキ ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそ ツナ (かつお)	でんぶん こめ あぶら むぎ さとう ごまあぶら ごま	あかしそ えのき ねぎ レモン にんじん きゅうり たまねぎ きりぼしだいこん	572 26.6	729 32.5
10	きん	麦ごはん		夏野菜カレー 海藻サラダ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ とりにく あかかえでのり わかめ ききわかめ いかんてん	こめ あぶら むぎ さとう ドレッシング	かぼちゃ にんじん もやし たまねぎ トマト なす えだまめ きゅうり	580 22.7	740 27.7
13	げつ	麦ごはん		肉団子と冬瓜のスープ さばごまみそ煮 ナッツサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さば みそ わかめ	こめ あぶら ごま むぎ ごまあぶら パンこ カシューナッツ さとう	とうがん たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり にら しいたけ キャベツ にんじん	619 22.7	787 27.4
14	か	コッペパンカット		かぼちゃのポタージュ 魚のラビコットソース	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン なまクリーム チーズ	コッペパン さとう バター パンこ あぶら	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ きゅうり トマト	625 25.6	784 31.2
15	すい	焼肉丼		わかめスープ フレッシュパイン	ぶたにく かまぼこ みそ ぎゅうにゅう とうふ わかめ (こんぶ かつお)	こめ でんぶん むぎ さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ビーマン えのき ねぎ もやし りんご しいたけ パイン	562 24.9	710 30.4
7/16 きくちさんデー (ピーマン)									
16	もく	ミルクパン (減)		菊池のピーマンナポリタン イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ ドレッシング	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン トマト キャベツ きゅうり	529 20.1	765 28.3
7/17 ふるさとくまさんデー (天草)									
17	きん	たこめし		あおさ汁 きびなごカレーフライ たくあんあえ	たこ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう あおさ きびなご (こんぶ かつお)	こめ さとう むぎ あぶら ごま パンこ	にんじん キャベツ ごぼう えだまめ ねぎ きゅうり たまねぎ しいたけ たくあん	553 26.9	702 33.2

※都合により、献立を変更することがあります。

※お米は、特別栽培米を使用しています。

※だしは()で表示しています。

※ちくわ、かまぼこは卵不使用のものを使用しています。