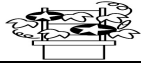




7月給食献立予定表

菊池市七城学校給食センター



日	曜日	こんだて		ざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ	
		しゅしよく (ごはん・パン)	牛乳	おかず	あか からだをつくる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしを ととのえる	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		中学校
3	月	マーボー豆腐 どん	するめのサラダ	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	626	805	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・するめのサラダ』です。さきいかや野菜など歯ごたえがあるのがポイントです。しっかりかみましょう！
				ぎゅうにゅう みそ とうふ きゅうにく ぶたにく だいず さきいか わかめ	こめ むぎ でんぶん ごま ごまあぶら さとう					
4	火	こめこにんじん パン	かぼちゃのポタージュ あまなつサラダ	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム にんじん キャベツ きゅうり あまなつみかん バゼリ	616	785	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・甘夏サラダ』です。歯や体によい食べ物をおいしくとれるのがポイントです。しっかりかみましょう！
				ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにゅう(スープ) 鯖 いんげんまめ なまクリーム	こめこにんじんパン オリーブオイル さとう じゃがいも ポタージュ ベジマメルソース					
5	水	むぎごはん	なつのっぺいじる いかフライ カリカリきゅうり	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			とうがん かぼちゃ にんじん えだまめ きゅうり つぼつけ	620	758	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・いかフライ』です。よく噛まないといくらを使わない『いか』を使うのがポイントです。しっかりかみましょう！
				ぎゅうにゅう とりこ ちくわ あげ こんぶ かつおぶし いかフライ	こめ むぎ あぶら でんぶん ごま					
6	木	カレーライス	かいそうサラダ	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			にんじん たまねぎ にんにく きゅうり もやし	650	840	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・海そうサラダ』です。歯や体によい『海そう』が入っているのがポイントです。しっかりかみましょう！
				ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ かいそう ちりめん	こめ むぎ ごま あぶら ごまあぶら オリーブオイル さとう カレールー					
7	金	ちらしずし	あまのがわじる たなばたゼリー	【七月中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			ごぼう にんじん きぬさや しいたけ たまねぎ えのきたけ オクラ	530	701	今日は七夕です。『天の川汁』は魚のすり身で作られたうおそうめんと天の川に、オクラを星に見立てて作りました。天の川や星を思い浮かべながら、食べてくださいね。
				ぎゅうにゅう とりこ ちくわ たまご うおそうめん わかめ こんぶ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう たなばたゼリー					
10	月	ハヤシライス	ゴーヤとツナのサラダ	【七月中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			たまねぎ にんにく にんじん しめじ グリーンピース コーン きゅうり ゴーヤ	689	892	ゴーヤは夏の野菜で、日本では沖縄県で最も多く作られています。今日は菊池で育ったゴーヤを使っています。ゴーヤは胃腸の働きを良くし、夏バテを予防します。
				ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく ツナ	こめ むぎ じゃがいも さとう ハヤシルウ オリーブオイル マヨネーズ					
11	火	こくとうパン	ひやしちゅうか トマトオムレツ	【七月中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			トマト きゅうり レタス もやし コーン にんじん	621	778	冷やし中華は、ゆでた冷やし麺を、野菜やハムといっしょに手作りのタレで和えて作ります。暑い日にも3つの働きの食品がバランスよくとれる、体にうれしいメニューです。
				ぎゅうにゅう ハム トマトオムレツ	こくとうパン スパゲティ さとう ごまあぶら					
12	水	むぎごはん	とうがんスープ ぶたキムチいため	【七月中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			とうがん ねぎ にんじん ニラ しいたけ しょうが はくさいキムチ もやし	599	768	冬瓜は漢字で『冬の瓜』と書きますが、夏が旬の野菜です。すずしい所で保管すると、冬まで食べられます。体を冷やすすきがあるので、あつい夏にピッタリの食べ物ですね。
				ぎゅうにゅう えび とうふ うずらたまご ぶたにく	こめ むぎ あぶら ごまあぶら					
13	木	こめパン	チリコンカン フルーツヨーグルト	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			たまねぎ にんにく にんじん ピーマン トマト(水煮) みかん缶 バナナ バイン缶 もも缶	648	830	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・フルーツヨーグルト』です。カルシウムやビタミンがとれるのがポイントです。しっかりかみましょう！
				ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト なまクリーム	こめパン じゃがいも さとう オリーブオイル デミグラスソース					
14	金	きんぴらごはん	いわしのつみれじる いろどりやさいの メンチカツ	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			ごぼう いんげん しめじ にんじん たまねぎ しょうが ねぎ	568	771	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・きんぴらご飯といわしのつみれ汁』です。歯によい魚や食物せんいがおいしくとれるのがポイントです。
				ぎゅうにゅう とうふ いわしつみれ こんぶ ぶたにく かつおぶし メンチカツ	こめ あぶら こんぶ さとう					
18	火	ミルクパン	サラダうどん シューマイ	【七月中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			きくらげ レタス もやし トマト きゅうり にんじん コーン	692	840	皆さんの体は皆さんが食べるものから作られます。野菜を食べると栄養のバランスがよくなるため、体が成長しやすくなります。苦手な人も少しずつ食べてみましょう。
				ぎゅうにゅう ハム シューマイ	ミルクパン うどんめん さとう ごまあぶら					
19	水	むぎごはん	たまごいり わかめスープ なすのポロネーゼ	【七城中の保健委員会が考えた『歯を強くするメニュー』】			たまねぎ にんじん しいたけ にんにく ねぎ ピーマン トマト(水煮) マッシュルーム なす	574	742	今日は七城中健康委員会の皆さんが考えた『歯を強くするメニュー・わかめスープ』です。人気メニューで歯によい海そうがとれるのがポイントです。しっかりかみましょう！
				ぎゅうにゅう たまご かまぼこ わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ	こめ むぎ ごま でんぶん ごまあぶら オリーブオイル					
20	木	たこめし	あおさじる きびなごカリカリフライ	【ふるさとくまさんデー『天草(たこ、あおさ、きびなご)』】			しょうが ごぼう しめじ たまねぎ えだまめ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	540	705	今日はふるさとくまさんデー！毎月熊本県様々な地域でとれる食材を紹介いたします。今月は天草の特産物『たこ』『あおさ』『きびなご』を使ったメニューです！お楽しみに！
				ぎゅうにゅう たこ とうふ あおさ こんぶ かつおぶし きびなごカリカリフライ	こめ あぶら さとう					
21	金	むぎごはん	じゃがいものみそしる いわしのうめに オクラのおかかえ	【きくちさんデー『オクラ』】			たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり オクラ	594	731	今日はきくちさんデー！毎月地元菊池でとれるおいしい食材を紹介いたします。今月は菊池で育ったオクラです。お腹の調子を良くし、夏バテ防止に役立ちます！お楽しみに！
				ぎゅうにゅう あげ こんぶ みそ かつおぶし にぼし いわしのうめに	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう					

☆都合により、献立が変更になる場合があります。 ☆栄養量は左側が小学校、右側が中学校、上段がエネルギー量、下段がたんぱく質量です。