



7月 学校給食献立予定表

菊池地区学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	ざいりょう			栄養量	
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる	小 エネルギー たんぱく質	中 エネルギー たんぱく質
					(あか)	(き)	(みどり)		
1	火	黒糖パン		たらこスパゲティ 卵と大豆のサラダ	ぎゅうにゅう たらこ いか ベーコン たまご だいず	こくとうパン スパゲティ マーガリン エッグケアマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゅうり キャベツ	644 27.9	823 34.8
2	水	ピリ辛スタミナ丼		わかめのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ とうふ	こめ むぎ ごま さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ ねぎ	556 15.8	678 18.8
3	木	コッペパン (カット)		卵スープ ウインナー キャベツサラダ	ぎゅうにゅう たまご とうふ ウインナー	コッペパン ごまあぶら さとう イタリアンドレッシング	たまねぎ えのき こまつな キャベツ きゅうり にんじん コーン	533 24.3	692 30.8
4	金	麦ごはん		坦々スープ 春巻 切干大根の中華あえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ	こめ むぎ はるさめ ごま ごまあぶら はるまき あぶら さとう	にんにく しょうが もやし たけのこ きくらげ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ えだまめ	586 21.2	725 25.6
★★ 7/7 セタメニュー ★★									
7	月	ちらし寿し		魚そうめん汁 セタフルーツ白玉	ぎゅうにゅう ちくわ あぶらあげ たまご うおそうめん とうふ わかめ	こめ さとう あぶら ごま しらたまもち ナタデココ ソーダゼリー	にんじん たけのこ しいたけ えだまめ たまねぎ ねぎ みかん パイン もも レモン	599 21.8	740 26.2
8	火	ひのくにパン		チリコンカン ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ひじき	ひのくにパン じゃがいも さとう あぶら エッグケアマヨネーズ	にんにく にんじん たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー キャベツ コーン	557 24.5	702 31.5
9	水	麦ごはん		マーボーなす トマトの中華サラダ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず みそ わかめ ちりめん	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら ごま	なす たまねぎ たけのこ しいたけ にんじん ねぎ トマト きゅうり もやし	537 22.9	694 28.1
10	木	わかめごはん		切干大根のうま煮 ゴーヤとツナのマヨサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく さつまあげ あつあげ ツナ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう あぶら ごま エッグケアマヨネーズ	きりぼしだいこん にんじん えだまめ しいたけ にがうり キャベツ きゅうり コーン	538 23.3	663 28.3
11	金	麦ごはん		豆腐のみそ汁 あじフライ オクラの梅おかか和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ あじ かつおぶし	こめ むぎ あぶら さとう パンこ こむぎこ	えのき たまねぎ ねぎ にんじん オクラ キャベツ きゅうり うめ しそ	609 26.9	741 30.9
★★7/14 ふるさとくまさんデー「天草・芦北地区」★★									
14	月	たこめし		あおさのすまし汁 きびなごのかりかりフライ きゅうりの昆布和え	ぎゅうにゅう たこ あぶらあげ あおさ とうふ きびなご こんぶ	こめ むぎ さとう あぶら ごま ごまあぶら みずあめ さとう じゃがいも でんぶん こめこ	しょうが にんじん ごぼう きぬさや たまねぎ ねぎ きゅうり えだまめ	552 25.2	697 30.9
15	火	食パン		じゃがいものトマト煮 冷しゃぶサラダ 黒豆きなこクリーム	ぎゅうにゅう とりにく だいず ぶたにく きなこ	しょくパン じゃがいも さとう あぶら ごま ごまドレッシング くるまめきなこクリーム	にんにく たまねぎ にんじん しめじ パセリ トマト もやし きゅうり	634 28.3	789 35.4
★★7/16 きくちさんデー「ピーマン」★★									
16	水	麦ごはん		コーン卵スープ 鶏とピーマンのカ シューナッツあえ	ぎゅうにゅう たまご とりにく レバー	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ カシューナッツ さとう	コーン たまねぎ しめじ にんじん パセリ にんにく しょうが ピーマン	645 28.7	829 35.8
17	木	ミルクパン		野菜スープ バイクドエッグ ココア大豆	ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず	ミルクパン じゃがいも あぶら さとう ココア	にんにく たまねぎ にんじん コーン パセリ ピーマン ほうれんそう	610 25.7	778 32.1
18	金	麦ごはん		夏野菜カレー 海藻サラダ ムース	ぎゅうにゅう とりにく チーズ わかめ こんぶ ツナ なまクリーム	こめ むぎ じゃがいも みずあめ あぶら ごま れんにゅう あおじそドレッシング さとう	にんにく しょうが かぼちゃ たまねぎ なす にんじん もやし キャベツ こまつな	641 22.7	806 27.5

※都合により、献立を変更することがあります。

※だしは () で表示しています。

※6月から、ちくわとかまぼこは卵なしのものを使用しています。