



R8.

7月

学校給食献立予定表



苓北町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			エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる	
1	水	あげぱん トマトゼリー		えだまめサラダ やきうどん	牛乳 きなこ ちくわ ハム ぶた肉 かつお節 青のり ひじき	コッペパン さとう 油 ごま ごま油 うどん	トマト みかん果汁 もやし えだまめ にんじん キャベツ にんにく	648 26.8
れいほく恵の日								
2	木	むぎごはん		いわしのおかか煮 ゴーヤのあげ煮 オクラのみそ汁	牛乳 あつあげ いわし かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぷん	にがうり おくら たまねぎ にんじん しいたけ	681 26.4
3	金	むぎごはん		黒酢ソースからあげ ひじきいりたかないため あつあげとなすのみそ汁	牛乳 とり肉 あつあげ 麦みそ かつお節 ひじき (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぷん じゃがいも	たかな ねぎ しいたけ たまねぎ にんじん なす にんにく	644 30.1
れいほく恵の日								
6	月	むぎごはん		えだまめとうふのメンチカツ 切りぼしだいこんのすのもの けんちん汁	牛乳 とりささみ とり肉 あつあげ とうふ	米 麦 油 さとう ごま ごま油 ばんこ さといも	切り干しだいこん にんじん こんにゃく きゅうり ねぎ しいたけ ごぼう いんげん たまねぎ えだまめ	625 23.5
★七夕献立★								
7	火	ゆかりごはん 七夕ゼリー		コロコロ魚のチリソースかけ チーズサラダ 七夕そうめん汁	牛乳 かまぼこ たら 魚肉 まぐろ とり肉 チーズ	米 麦 油 さとう こめこ ごま油 でんぷん 七夕ゼリー	ゆかり ねぎ たまねぎ おくら こまつな にんにく にんじん レタス 黄ピーマン しょうが きゅうり ホールコーン	670 24.5
8	水	トマトパン		しろみ魚青のりフライ ごまネーズサラダ スタミナスープ	牛乳 ぶた肉 たまご ツナ ホキ あおさ わかめ	トマトパン ごま ごま油 油 こむぎこ 天玉 マヨネーズ でんぷん	にら しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん にんにく	632 27.8
れいほく恵の日								
9	木	夏野菜カレー		ちくわのいそべあげ とうがんサラダ	牛乳 ちくわ たまご ハム とり肉 大豆 スキムミルク 青のり	米 麦 油 さとう じゃがいも こむぎこ	とうがん キャベツ きゅうり にんにく ホールコーン きくらげ なす りんご たまねぎ かぼちゃ トマト えだまめ	690 23.9
れいほく恵の日								
10	金	むぎごはん		いわしのかんろ煮 ゴーヤチャンプルー みそワタンスープ	牛乳 いわし ぶた肉 あつあげ たまご かつお節 麦みそ	米 麦 油 さとう ごま油 ワンタン	にがうり にんじん もやし キャベツ ホールコーン	663 27.6
れいほく恵の日								
13	月	ぶたキムチ丼		おくらうめかつおあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油あげ とうふ かつお節 わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ もやし 白菜キムチ しいたけ にんにく にんじん かぼちゃ おくら うめ たまねぎ にら たけのこ きゅうり ねぎ	649 26.8
れいほく恵の日								
14	火	むぎごはん		水田ごぼうメンチカツ マカロニサラダ 夏のっぺい汁	牛乳 ちくわ とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 さとう パン粉 マカロニ こめこ じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん しいたけ とうがん なす おくら しょうが ごぼう たまねぎ にんにく	704 26.3
★保小中共通メニュー★								
15	水	しょくばん マーシャルピーンズ ジュシー		ほねぶとたまごやき フレンチサラダ サマースープ	牛乳 ちりめん たまご ベーコン ツナ ひじき	しよくパン ごま 油 さとう マーシャルピーンズ	きゅうり おくら にんじん たまねぎ キャベツ にんにく ホールコーン 赤ピーマン ズッキーニ とうがん かぼちゃ みかん果汁	644 23.7
16	木	たこめし		あまからきびなご カットトマト 肉団子スープ	牛乳 かまぼこ とり肉 きびなご かまぼこ たこ	米 油 さとう ごま でんぷん ばんこ	しいたけ ごぼう トマト にら にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ えだまめ にんにく	576 26.2
ふるさとくまさんデー								
17	金	むぎごはん すいか		太刀魚フライ コーンサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 たちうお ハム あつあげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう マヨネーズ ばんこ こむぎこ	ホールコーン きゅうり なす キャベツ かぼちゃ たまねぎ おくら しいたけ すいか	733 26.3

れいほく恵の日

今月はコレ!

- ◆かぼちゃ
- ◆なす
- ◆ゴーヤ
- ◆とうがん
- ◆きゅうり
- ◆さやいんげん
- ◆すいか
- ◆ズッキーニ
- ◆トマト
- ◆オクラ

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時
交付金」を食材費に活用しています。

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。7月は、水俣地方の味です。

◆たちうお(太刀魚)・・・水俣市は、熊本県の南端、鹿児島県の県境に位置しており、西は不知火海に面しています。湯の児温泉では、昔から太刀魚釣りが名物です。船で沖合いまで行き、手釣りでも釣ることができます。エサは、きびなごです。4月から11月まで釣ることができます。真夏が一番脂がのっておいしくなります。

～おすすめメニュー～

調理場より

ゴーヤのあげに (5人分)

- ・にがうり 400g
- ・でんぷん 大きじ5杯
- ・ごま 大きじ1 1/3
- ・さとう 大きじ3
- ・みりん 大きじ1 1/2
- ・こいくちしょうゆ 大きじ2

- ①にがうりを好みの大きさに切る
- ②でんぷんを、にがうりにまぶし、さっと揚げる
- ③さとう、みりん、しょうゆを煮たせた中に揚げたにがうりを入れ混ぜ合わせる
- ④ごまも混ぜ合わせる

