



R8.

7月 学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
れいほく恵の日								
1	水	あげパン トマトゼリー	牛乳	えだまめサラダ 焼きうどん	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	818 33.1
2	木	麦ごはん	牛乳	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	米 麦 油 さとう ごま でんぶん	にがうり おくら たまねぎ にんじん しいたけ	838 31.7
3	金	麦ごはん	牛乳	黒酢ソースからあげ ひじき入りたかな炒め 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 でんぶん 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	797 37.4
れいほく恵の日								
6	月	麦ごはん	牛乳	枝豆とうふのメンチカツ 切り干し大根の酢の物 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 パン粉 さといも でんぶん 米粉	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	792 29.4
☆七夕献立☆								
7	火	ゆかりごはん 七夕ゼリー	牛乳	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 米粉 ごま油 でんぶん 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 ピーマン しょうが きゅうり ホールコーン	839 32.0
8	水	トマトパン	牛乳	白身魚青のりフライ 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 にんにく ごま ごま油 小麦粉 天玉 マヨネーズ でんぶん	にら しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん	816 34.6
れいほく恵の日								
9	木	夏野菜カレー	牛乳	ちくわのいそべ揚げ② 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 小麦粉	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	855 29.2
れいほく恵の日								
10	金	麦ごはん	牛乳	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	米 麦 油 さとう ごま油 ウェーブワンタン	にがうり にんじん もやし キャベツ ホールコーン	815 33.7
れいほく恵の日								
13	月	ぶたキムチ丼	牛乳	おくら梅かつおあえ 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 でんぶん 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 たまねぎ にら たけのこ きゅうり ねぎ	801 32.5
れいほく恵の日								
14	火	麦ごはん	牛乳	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 米粉 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	840 30.6
★保小中共通メニュー★								
15	水	食パン マーシャルピーンズ ジュシー	牛乳	骨太卵焼き 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	食パン 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 ピーマン ズッキーニ とうがん かぼちゃ みかん果汁	872 33.2
16	木	たこめし	牛乳	甘辛きびなご 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	米 油 さとう ごま でんぶん パン粉	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	785 34.8
ふるさとくまさんデー								
17	金	麦ごはん すいか	牛乳	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 パン粉 小麦粉	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	871 30.2

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

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
- ・でんぶん 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でんぶんを、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ませあわせる
- ④ごまも混ぜ合わせる



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。