



平成29年

7月

きゅうしょくこんだて
給食献立カレンダー今月の目標：（小）よい食べ方をしよう
(中・高)正しい食べ方をしよう

天草支援学校

月		火	水	木	金
こ ん だ て	3 かぼちゃの まに むぎごはん かぎたまご	4 いとかんの あえもの ミニ (げまし) ソース やきそば	5 さかな なはんぐけ むぎごはん とふの みそる	6 ラタトク ローラー ^ス ひのくに スミーテン	7 ちくさやき あえ たまねぎ ゼリー ^ス なつ のペイジ
あ か き	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく てんぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび とりにく	ぎゅうにゅう とうふ わかめ あぶらあげ みそ さかな	ぎゅうにゅう とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう とりにく やきどうふ ちくさやき
み ど り	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにゃく	パン めん あぶら さとう ごま	こめ むぎ でんぶん あぶら こむぎこ さとう ごま	パン でんぶん あぶら さとう	こめ むぎ ゼリー
	にんじん こまつな かぼちゃ えのきたけ たまねぎ だけのこ ほししいだけ グリーンピース	にんじん もやし きやべつ ピーマン きりほしだいこん きゅうり にんにく ジューシー	にんじん たまねぎ ピーマン こまつな きやべつ もやし きゅうり えのきたけ	とうもろこし にんじん なす ピーマン トマトかん ズッキーニ しめじ かぼちゃ たまねぎ ちんげんさい	オクラ にんじん だいこん ほししいだけ きやべつ きゅうり
	エネルギー 778kcal たんぱくしつ 30.1g	エネルギー 764kcal たんぱくしつ 35.1g	エネルギー 743kcal たんぱくしつ 39.5g	エネルギー 691kcal たんぱくしつ 31.8g	エネルギー 769kcal たんぱくしつ 30.5g
こ ん だ て	10 あまなつサラダ ブロッコリー わがめスープ ^ス	11 さけあおむり チーズライ (ミニパン コンソメスープ ^ス)	12 さかなの きりぼし スタミナやき ひきの (ミニ むぎごはん なつやさい のみそる)	13 だいすと ツナのサラダ ^ス ミニパン あんかけかわらん (ハリ/パセリ)	14 かいそう サラダ なつやさい カレー
あ か き	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぎゅうにく わかめ つみれ とうふ こめ むぎ さとう はちみつ ごま あぶら	ぎゅうにゅう さかなフライ ハム	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ さかな ひじき てんぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか えび ツナ だいす	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ かいそう ミートボール
み ど り	にんじん たまねぎ えのきたけ しめじ ちんげんさい にんにく きゅうり なつみかん	にんじん たまねぎ パセリ とうもろこし きやべつ ピーマン もやし	かぼちゃ きやべつ たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ ほししいだけ しょうが にんにく きりほしだいこん	にんじん きやべつ ほししいだけ たまねぎ だけのこ ピーマン しょうが きくらげ きゅうり	にんじん たまねぎ ピーマン なす かぼちゃ グリーンピース にんにく ジューシー しょうが きやべつ だいこん きゅうり
	エネルギー 744kcal たんぱくしつ 27.5g	エネルギー 736kcal たんぱくしつ 29.7g	エネルギー 735kcal たんぱくしつ 30.2g	エネルギー 769kcal たんぱくしつ 32.0g	エネルギー 836kcal たんぱくしつ 25.3g
こ ん だ て	17 み 海 の 日	18 えだまりサラダ ミニパン ジャニヤーめん	19 ふるさと(いば) くまさんデー ^ス トマトサラダ (ミニ しゃぶしゃぶ にもの)	20 しませうなど レバーのおすあえ (いば) セリ かぼちゃ スープ ^ス	21 なつ やす 夏休み
あ か き み ど り					

なつ しゅん やさい
夏が旬の野菜暑くなると、汗と一緒にビタミンも体の外へ出てしまい
ます。夏野菜には、不足しがちなビタミン類が豊富です。旬の野菜をたくさん食べて、ビタミンの補給をしましょ
う。また、色の濃い野菜に含まれるビタミンは油によく溶
けるので、油炒めにして食べると効果的です。

欠食



7日（金）小学部5年生

*7月の給食回数は13回です。
献立は、都合により変更する場合
があります。ご了承ください。