

6月 給食献立表

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	からだのちょうしをととのえる		
1	木	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き たくあんあえ とうふ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ	たまねぎ しょうが たくあんづけ きゅうり キャベツ ねぎ にんじん しいたけ	かつおぶし こんぶ	743 32.0
2	金	★まごはやさしい献立★ 白ごはん		魚のかば焼き風 切干大根の酢の物 呉汁	ぎゅうにゅう ホキ とり にく だいす わかめ あつあげ みそ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	にぼし	775 30.9
5	月	麦ごはん		いわしのカリカリフライ② ごまあえ 筑前煮	ぎゅうにゅう とり にく いわし さつまあげ こうやとうふ	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにゃく		819 31.2
6	火	背割りコッパン		キーマカレー ごまじゃこサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ぶた にく だいす ちりめん とり にく	コッパン あぶら ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり だいこん パセリ キャベツ		725 34.9
7	水	麦ごはん		いわしの梅煮 五目きんぴら 豆乳みそ汁	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ ぶた にく とうふ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ しらたき こんにゃく	にぼし	782 32.2
8	木	ミルクパン		大豆とごぼうのメンチカツ かみかみサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう さきいか だいす とごぼうのメンチカツ たまご チーズ ベーコン	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ		915 33.7
9	金	豚肉と大豆の混ぜごはん		おとうふシウマイ② びり辛きゅうり かみかみ中華スープ・りんごゼリー	ぶた にく だいす ぎゅうにゅう くきわかめ おとうふシウマイ	こめ ごまあぶら さとう りんごゼリー	にんにく しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ だけのこきくらげ		748 27.8
12	月	麦ごはん		肉団子の甘酢からめ④ ごまドレッシングあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ミートボール ぶた にく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ こんにゃく えだまめ		885 30.7
13	火	食パン りんごジャム		バーベキューチキン ひじきサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう とり にく ハム ミックスビーンズ ひじき	しょくパン さとう ごま じゃがいも あぶら りんごジャム	にんじん きゅうり パセリ たまねぎ キャベツ えだまめ		772 35.3
14	水	鶏ごぼうごはん		白身魚フライ ごま酢あえ すまし汁	とり にく ちくわ ぎゅうにゅう とうふ わかめ しろみざかなフライ	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ えだまめ もやし	かつおぶし こんぶ	732 31.6
15	木	★防災給食★ 救給カレー		玉ねぎとハムのマリネ ラビオリスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ヨーグルト	きゅうきゅうカレー さとう オリーブ油 ラビオリ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ		660 18.5
16	金	麦ごはん		元気の出るレバー もやしのナムル もすくのかきたまスープ	ぎゅうにゅう とり にく レバー たまご もすく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	にら しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ		780 36.6
19	月	★八代の味★ 生姜ごはん ☆るさどくまさん☆		ちくわのいそべ揚げ③ いぐさそうめん汁 ミニトマト	とり にく わかめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あおのり	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いぐさそうめん	しょうが にんじん ねぎ たまねぎ はくさい えだまめ トマト	にぼし	733 27.2
20	火	丸パンカット		チキンパティ コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン チキンパティ ミックスビーンズ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト パセリ にんにく		719 30.4
21	水	★天草宝島お魚給食★ 白ごはん		鯛の甘酢あんかけ ささみのごまあえ とうふのみそ汁	ぎゅうにゅう たい とり にく とうふ あげ 天草の養殖マダイ	こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり もやし しいたけ ねぎ	にぼし	814 35.0
22	木	ひのくにパン いちごジャム		大豆とツナの和えもの 五目うどん 豆乳ムース	ぎゅうにゅう とり にく あげ ツナ ちくわ だいす とうにゅう	ひのくにパン さとう あぶら うどんめん いちごジャム	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ こまつな しいたけ ねぎ	にぼし	755 30.2
23	金	麦ごはん		焼きぎょうざ② 大根のナムル マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ぶた にく とうふ とり にく	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま あぶら でんぶん	きゅうり だいこん たけのこ たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが		827 32.6
26	月	麦ごはん		厚焼きたまご ゆかりあえ 豚じゃが	ぎゅうにゅう あつやきたまご ぶた にく さつまあげ あつあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ こんにゃく えだまめ		819 31.1
27	火	かぼちゃパン		ビーンズサラダ マカロニのクリーム煮 ずいか	ぎゅうにゅう ハム とり にく ミックスビーンズ ベーコン ぎゅうにゅう	かぼちゃパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ コーン すいか		781 28.8
28	水	わかめごはん		大豆と豆腐のフライ きのこささみの和えもの 五目汁	ぎゅうにゅう とり にく だいす とうふのフライ ちくわ あつあげ	こめ さとう ごま ごまあぶら	しめじ エリンギ もやし ごぼう ほうれんそう にんじん こんにゃく しいたけ だいこん ねぎ	にぼし	725 29.7
29	木	麦ごはん		かぼちゃフライ ドレッシングあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう ハム とり にく ちくわ	こめ むぎ あぶら はるさめ	かぼちゃフライ コーン だいこん きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ		768 21.9
30	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 海藻サラダ	ぶた にく ぎゅうにゅう ハンバーグ ツナ わかめ かいそうミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		818 30.4