



6月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

| 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 ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん 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 でんぷん | 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 |