



6がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)
					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	もく	かぼちゃパン		カレースープ だいずとごぼうのミンチカツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー とりにく ぶたにく だいず ちりめん	かぼちゃパン あぶら でんぶん パンこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり ごぼう	629	24.1
2	きん	むぎごはん		ちゅうかうまに とりつくね ナムル	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うずらたまご とりにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん ごま	たまねぎ にんじん ほうれんそう たけのこ キャベツ れんこん きくらげ しいたけ しょうが もやし	698	28.8
5	げつ	むぎごはん		ごもくじる いわしのうめのかあげ② れんこんサラダ	ぎゅうにゅう いわし とりにく あつあげ ツナ	こめ むぎ こんにゃく じゃがいも あぶら こむぎこ ばんこ こめこ	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ れんこん きゅうり うめ	889	36.2
6	か	ココアパン		やさいスープ ハンバーグ かみかみごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく	ココアパン マカロニ あぶら パンこ さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ きゅうり ごぼう	720	28.5
7	すい	むぎごはん		おやさいつめじる ホキてんたまあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう きょにく すりみ ホキ わかめ あおさ くきわかめ	こめ むぎ こむぎこ あぶら こんにゃく ごまあぶら さとう ごま でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ だいこん ごぼう	617	22.6
8	もく	ミルクパン		ポークビーンズ とりのマスタードやき アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく とりにく	ミルクパン じゃがいも さとう アーモンド	にんじん たまねぎ トマト コーン ほうれんそう	745	34.5
9	きん	むぎごはん		ぶたじる かみかみあげ ちりめんあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく さきいか だいず あつあげ ちりめん みそ	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら こむぎこ さとう	しょうが たまねぎ ねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり	671	26.8
12	げつ	むぎごはん		はるさめスープ プルコギ かわりあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ぎゅうにく	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ きくらげ ねぎ えのき しめじ きゅうり キャベツ だいこん	603	22.0
13	か	こくとうパン		ベーコンじゃがスープ さかなのトマトソースがけ にんじんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ホキ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ トマト きゅうり コーン もやし	602	26.2
14	すい	むぎごはん		けんちんじる いわしのうめに もやしのすのもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ いわし ちくわ	こめ むぎ こんにゃく さとう ごま ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ねぎ うめ しいたけ もやし きゅうり	600	26.5
15	もく	こめこパン		マカロニのようふう ほうれんそうオムレツ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう わかめ とりにく ちりめん たまご かえてのり	こめこパン じゃがいも さとう マカロニ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ トマト きゅうり ほうれんそう	596	25.6
中体連応援メニュー				にらたまじる ぶたどんのぐ ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ とりにく かまぼこ たまご ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまいとこんにゃく ごまあぶら でんぶん	たまねぎ にら しいたけ しょうが にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	638	27.0
16	きん	むぎごはん		かしわじる さばのてりやき さらたまちゃんあえ	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ ハム	こめ むぎ こんにゃく さとう	だいこん ごぼう にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	659	24.7
ふるさとくまさんデー 芦北・水俣の味				コンソメスープ さかなのバジルオリーブやき ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ホキ ウインナー チーズ ハム	まるパン オリーブオイル	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン ばじる	596	27.8
20	か	まるパン		キムチじる ヤンニョムチキン もずくのチャブチェ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく もずく とりにく	こめ むぎ こんにゃく あぶら でんぶん さとう ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ きくらげ にんじん ピーマン はくさい しいたけ	705	26.2
21	すい	むぎごはん		ミートスパゲティ きびなごフライ② コーンチキンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チーズ きびなご とりにく	にんじんパン さとう あぶら スパゲティ でんぶん こめこ	にんじん たまねぎ きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン グリンピース しいたけ トマト	809	31.9
22	もく	にんじんパン		カレー チキンナゲット フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく しょうが みかん バイナップル もも	717	22.7
23	きん	むぎごはん		にくじゃが おとうふシュウマイ のりじゃこあえ	ぎゅうにゅう てんぶん ぶたにく とうふ のり ひじき あつあげ ちりめん きょにく すりみ	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン いんげん えだまめ	660	23.7
26	げつ	むぎごはん		らビオリスープ コロッケ えだまめサラダ みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ベーコン ぎゅうにく ぶたにく たまご とりにく	ミルクパン ラビオリ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり えだまめ みかんかじゅう	754	27.0
27	か	ミルクパン		なすのみそじる たいのしおやき ちくわとやさいのごまあえ	ぎゅうにゅう とうふ いらいこ あぶらあげ ちくわ まだい わかめ	こめ むぎ ごま	ゆかり なす たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし ほうれんそう	914	32.4
地場産物無償提供				ひらめんスープ ウインナー ひじきのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ひじき ウインナー チーズ	ひらめん ごまあぶら あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	638	30.1
28	すい	ゆかりごはん		すましじる いわしのしょうがに にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく いわし わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ しょうが しょうが キャベツ ピーマン	777	31.4
29	もく	コッパパンカット		ひらめんスープ ウインナー ひじきのマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ひじき ウインナー チーズ	ひらめん ごまあぶら あぶら さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	531	21.2
30	きん	むぎごはん		すましじる いわしのしょうがに にくやさしいため	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ぶたにく いわし わかめ	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん	たまねぎ えのきたけ しいたけ にんじん ねぎ しょうが しょうが キャベツ ピーマン	703	26.9
								620	25.8
								777	31.4

※献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。