



【6月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：西岡 (TEL：0969-54-5333)

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	主な材料			栄養量	
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	もく	ミルクパン	野菜スープ 焼きナゲット カラフルサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー チキンナゲット	ミルクパン さとう マーガリン じゃがいも	たまねぎ にんじん えのきたけ こまつな キャベツ きゅうり ピーマン	845	28.9
2	きん	豚キムチごはん	わかめスープ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ たまご	こめ あぶら さとう ごまあぶら ごま	しょうが キムチ にんじん わかめ たまねぎ しいたけ きゅうり もやし	758	25.6
5	げつ	麦ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 根菜つくね かみかみサラダ	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく たまご さきいか わかめ(にぼし)	こめ むぎ パンこ でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ ごぼう れんこん しょうが もやし きゅうり	881	37.9
6	か	米粉入りにんじんパン	わかめうどん 手作りかき揚げ ツナキャベツサラダ	ぎゅうにゅう あげ とりにく かまぼこ ツナ わかめ (かつお・こんぶ)	こめこいりにんじんパン さとう うどんめん てんぷらこ あぶら オリーブオイル	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ごぼう いんげん キャベツ きゅうり ホールコーン	719	31.9
7	すい	かみかみ高菜ごはん	かきたま汁 ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう だいたい とりにく ちくわ とうふ たまご ちりめん(かつお・こんぶ)	こめ むぎ ごま さとう でんぶん あぶら	たかなづけ にんじん たまねぎ ねぎ わかめ キャベツ きゅうり	842	30.9
8	もく	アーモンドトースト	クリームシチュー カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	しょくパン さとう じゃがいも マーガリン アーモンド こむぎこ バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり えだまめ	871	29.2
9	きん	麦ごはん 天草のまだい	五目汁 真鯛の西京焼き ほうれん草のごま和え	ぎゅうにゅう たい とりにく あつあげ (にぼし)	こめ むぎ こんにやく さとう ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草 もやし	802	37.9
12	げつ	麦ごはん	家常豆腐 焼豚ときくらげの中華和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ やきぶた	こめ むぎ さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ きくらげ もやし きゅうり キャベツ いんげん	809	34.5
13	か	食パン	ウインナースープ じゃがいものミートソース焼き ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく だいたい チーズ	しょくパン さとう あぶら マカロニ じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ ブルーベリージャム	824	27.4
14	すい	梅じゃこごはん	筑前煮 ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく さつまあげ こうやどうふ ちくわ	こめ むぎ ごま さとも こんにやく さとう	にんじん れんこん ごぼう きゅうり キャベツ いんげん	822	29.4
15	もく	黒糖蒸しパン	きのこクリームスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ クリーム とりにく	ホームケーキミックス くるさとう スパゲッティ オリーブオイル こめこ イタリアンドレッシング	にんにく たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ピーマン	778	24.7
16	きん	しろごはん	白玉汁 魚のカレー南蛮 いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう ちくわ あげ とりにく ホキ (にぼし)	こめ しらたまだんご ごま こむぎこ あぶら さとう でんぶん	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん もやし	846	32.3
19	げつ	雑穀ごはん ~さくちのあじ~ 雑穀ごはん ふるさとくまさん	なすのみそ汁 きびなごカリカリ揚げ ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう あげ とうふ きびなご わかめ (にぼし)	こめ あぶら さとう こだいまい ごま	なす たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	851	26.2
20	か	ココアパン	ポトフ トマトオムレツ チーズサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウインナー オムレツ チーズ	ココアパン さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ コーン	757	30.3
21	すい	ハヤシライス	じゃこナッツサラダ 甘夏ゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちりめん	こめ むぎ じゃがいも さとう カシューナッツ あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ きゅうり あまなつ みかんジュース イナアガー	859	23.3
22	もく	食パン	押し包丁 キャロットサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ ツナ (にぼし)	しょくパン さとう あぶら マーシャルビーンズ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	767	27.5
23	きん	麦ごはん	肉団子スープ 焼きぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご ハム	こめ むぎ あぶら さとう でんぶん こむぎこ ごまあぶら はるさめ	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ もやし きゅうり	754	24.9
26	げつ	ゆかりごはん	はんぺん汁 手羽元のさっぱり煮 おくらのかつお和え	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん とりにくわかめ (こんぶ)	こめ むぎ さとう	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ しょうが オクラ きゅうり キャベツ	733	32.5
27	か	チーズパン	コンソメスープ 野菜コロッケ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム コロッケ	チーズパン さとう あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり コーン ほうれん草	802	28.4
28	すい	カレーライス	コールスローサラダ 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも	たまねぎ にんじん えだまめ にんにく キャベツ きゅうり コーン パインアップル	838	22.9
29	もく	セルフフィッシュバーガー	マカロニスープ コーンサラダ	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	まるパン さとう あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん きゅうり ホールコーン	774	29.5
30	きん	麦ごはん	親子煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご あつあげ こうやどうふ ひじき	こめ むぎ じゃがいも さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 キャベツ えだまめ	783	28.8

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。



6月4日～10日は

「歯と口の健康週間」です！

噛むことは体や脳にとっても大切なことですが、現代人は噛む回数が少なくなっているといわれています。一口30回以上噛んで食べることを目標にしてみましょう！



こんな食べ物でかみかみ運動！

