



[6月] 学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

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			えいよりょう	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	もく	むぎごはん		かじょうどうふ やきふたときくらげのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ やきふた	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	656	28.0
2	きん	ぶたキムチごはん		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 きんしたまご わかめ	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 たまねぎ しいたけ もやし きゅうり	638	21.3
5	げつ	セサミトースト		クリームシチュー カルシウムサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく	しよくパン さとう パター ねりごま ごま じゃがいも こむぎこ 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	674	23.5
6	か	むぎごはん		とうふとわかめのみそしる かみかみあげ ごまずあえ	ぎゅうにゅう とうふ あげ さきいか わかめ たまご (にぼし)	こめ むぎ ごま さとう こむぎこ 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 きゅうり キャベツ	855	22.4
7	すい	ミルクパン		わかめうどん ツナキャベツサラダ カットコーン	ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かまぼこ あぶらあげ (こんぶ)	ミルクパン うどんめん さとう ごまあぶら	キャベツ きゅうり ピーマン もやし にんにく にんじん コーン たまねぎ えのき	725	30.5
8	もく	かみかみたかなごはん		かきたまじる ごまじゃこサラダ	ぎゅうにゅう だいや わかめ 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 あぶら さとう でんぶん	たかなづけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	697	25.3
9	きん	むぎごはん		ごもくじる まだいのさいきょうやき ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ まだい (にぼし)	こめ むぎ こんにやく ごま さとう	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり ほうれんそう もやし	690	34.1
12	げつ	セル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 とりにく ホキ	まるパン さとう あぶら マカロニ	たまねぎ キャベツ ほうれんそう にんじん きゅうり コーン	612	23.5
13	か	うめじゃこごはん		ちくぜんに ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう こうやどらうふ とりにく さつまあげ ちりめん ちくわ	こめ むぎ ごま さといも 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	653	23.9
14	すい	こくとうパン		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 ベーコン チーズ クリーム とりささみ	こくとうパン くらざとう スパゲティ オリーブオイル 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	686	23.1
15	もく	しろごはん		しらたまじる さかなのカレーなんぼん いんげんのごまあえ	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 ごま	にんじん たまねぎ ごぼう いんげん もやし	685	26.5
16	きん	ハヤシライス		れんこんサラダ あまなつぜりー	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム れんこん きゅうり キャベツ あまなつ みかんジュース アガー	704	18.1
19	げつ	ひのくにパン		おしぼうちょう キャロットサラダ	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ ツナ (にぼし)	ひのくにパン さとう あぶら こむぎこ	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ コーン	616	22.5
20	か	なすのきんごはん		なすのみそしる きびなごかりかりあげ 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 こだいまい さとう ごま あぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう キャベツ コーン	668	21.1
21	すい	ココアパン		ポトフ てりやきチキン チーズサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー とりにく 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	627	28.9
22	もく	むぎごはん		にくだんごスープ やきぎょうざ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ ハム たまご	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こむぎ はるさめ ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ こまつな ねぎ もやしゆで きゅうり	632	21.3
23	きん	むぎごはん		おやこに ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム あつあげ こうやどらうふ たまご	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 ひじき ほうれんそう キャベツ もやし えだまめ	637	23.4
26	げつ	チーズパン		コンソメスープ やさしいコロッケ ほうれんそうのサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ハム	チーズパン さとう じゃがいも マーガリン ばんこ こむぎこ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう きゅうり コーン	638	23.1
27	か	ゆかりごはん		はんぺんじる てばもとのさっぱりや おくらのかつおあえ	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん とりにく わかめ (かつお・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	595	26.6
28	すい	食パン		ウィンナースープ じゃがいものミートソースやき ブルベリージャム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにく ぶたにく だいや チーズ	しよくパン 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 ブルベリージャム	640	22.0
29	もく	カレーライス		コールスローサラダ れいとうパイ	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	680	19.0
30	きん	むぎごはん		すましじる しょうがやき ごまあえ	ぎゅうにゅう かまぼこ とうふ ぶたにく わかめ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	616	26.5

※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と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！



歯が丈夫と
いわれている
毎食時



1回の食事で
約3,900回
かんでいると
いわれている

こんな食べ物でかみかみ運動！

