



# [6月] 学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりりょう	
				赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく しょうじょう
1	もく 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	807	34.5
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 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	756	25.6
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	しよくパン さとう バター 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	855	28.9
6	か 麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 かみかみ揚げ ごま酢和え	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	833	26.9
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 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 ビーマン もやし にんにく にんじん コーン たまねぎ えのき	870	36.2
8	もく 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 ホキ (にぼし)	こめ しらたまだんご ごま とり ホキ 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	846	32.3
9	きん ハヤシライス		れんこんサラダ 甘夏ゼリー	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	874	21.9
12	げつ 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 とり 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	774	29.5
13	か 梅じゃこごはん		筑前煮 ごまネーズ和え	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり かつまあげ 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	822	29.4
14	すい 黒糖パン		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 とりさきみ	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 ビーマン	882	28.6
15	もく 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 わかめ とり 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	842	30.9
16	きん 麦ごはん 天草のまだ		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 とり 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	802	37.9
19	げつ い ひのくにパン		押し包丁 キャロットサラダ	ぎゅうにゅう あげ とり 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	751	28.0
20	か 雑穀ごはん あまのこ		なすのみそ汁 きびなごかりかり揚げ 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 こだまい 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	851	26.2
21	すい ココアパン		ポトフ 照り焼きチキン チーズサラダ	ぎゅうにゅう ハム ウィンナー とり 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	790	35.8
22	もく 麦ごはん		肉団子スープ 焼ききょうざ パンソース	ぎゅうにゅう ぶたにく とり 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	754	24.9
23	きん 麦ごはん		親子煮 ひじきサラダ	ぎゅうにゅう とり ハム あつあげ こうやどうふ 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	783	28.8
26	げつ チーズパン		コンソメスープ コロッケ ほうれん草のサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とり 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	772	27.9
27	か 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 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	733	32.5
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焼き ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう ウィンナー ぎゅうにゅう ぶたにく だいたい 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 ブルーベリージャム	824	27.4
29	もく 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 バインアップル	838	22.9
30	きん 麦ごはん		すまし汁 しょうが焼き ごま和え	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	756	32.2

※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！



歯の丈夫さと  
関係している  
歯強弱



噛む回数で  
およそ990回  
かんでないと  
いわれています

こんな食べ物でかみかみ運動！

