



6がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



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		
					あか	きいろ	みどり
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる
3	げつ	ごはん		すいとんだんごじる ごもくたまごやき しそきくらげあえ	牛乳 とり肉 あげちくわ 卵 (にぼしだし)	こめ 麦 小麦粉 さといも でんぶん さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ ごぼう グリンピース しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ コーン たけのこ
天草宝島デー「なす」				まーぼーなす ひじきしゅーまい なむる	牛乳 厚あげ ぶた肉 とり肉 ひじき 大豆 みそ	こめ 麦 さとう でんぶん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ もやし キャベツ にんにく しいたけ ほうれんそう しょうが
4	か	ごはん		まーぼーなす ひじきしゅーまい なむる	牛乳 厚あげ ぶた肉 とり肉 ひじき 大豆 みそ	こめ 麦 さとう でんぶん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ もやし キャベツ にんにく しいたけ ほうれんそう しょうが
5	すい	あげばん		こんそめすーぶ かにかまさらだ	牛乳 ぶた肉 きなこ かに風味かまぼこ	コッパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ
6	もく	ごはん		にくじゃが さばごまみそに こんぶあえ	牛乳 ぶた肉 厚あげ ちぎりあげ さば こんぶ みそ	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり
天草宝島デー「きゅうり」				もすくいすましじる しのだに きゅうりのどれっしんぐあえ	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ もすく あげ ぶた肉 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう でんぶん 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン ねぎ ごぼう しいたけ れんこん ごぼう
かみかみメニューの日				ごもくじる かみかみはんぱーぐ かわりあえ	牛乳 とり肉 豆腐 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく じゃがいも パンこ さとう あぶら いりごま	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ しその葉 しいたけ ごぼう だいこん きゅうり しょうが キャベツ なす れんこん たまめ
10	げつ	ごはん		ごもくじる かみかみはんぱーぐ かわりあえ	牛乳 とり肉 豆腐 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく じゃがいも パンこ さとう あぶら いりごま	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ しその葉 しいたけ ごぼう だいこん きゅうり しょうが キャベツ なす れんこん たまめ
11	か	ごはん		ぼーくかれー れんこんはさみあげ ふる一つかてる	牛乳 ぶた肉 とり肉 スキムミルク 卵 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレルー パンこ でん粉 小麦粉 あぶら さとう	たまねぎ にんじん みかん えだまめ れんこん りんご パインアップル もも ぶどう
12	すい	こめこばん		にくだんごすーぶ とまとおむれつ えだまめさらだ	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵	米粉パン はるさめ パンこ でんぶん あぶら さとう	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン コーン えだまめ トマト ブルーン
13	もく	ごはん		ちくぜんに さわらふらい ごますあえ	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚あげ さわら 大豆粉	こめ 麦 さといも こんにやく さとう あぶら ごま でんぶん 小麦粉 ショートニング	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン
14	きん	ごはん		じゃがいものみそじる れんこんつくね ひじきのあえもの	牛乳 厚揚げ チーズ ひじき とり肉 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら でんぶん さとう	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん
17	げつ	ごはん		わんだんすーぶ くりすびーちきん たまねぎどれっしんぐあえ	牛乳 かまぼこ とり肉	こめ 麦 小麦粉 ごまあぶら パンこ あぶら でんぶん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ コーン もやし きゅうり
ふるさとくまさんデー (ハゲ)				いぐさそうめんじる ちくわのいそべあげ きんぴら	牛乳 ちくわ 天ぷら あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 そうめん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま 小麦粉 でんぶん	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ
18	か	ぶちまるごはん		いぐさそうめんじる ちくわのいそべあげ きんぴら	牛乳 ちくわ 天ぷら あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 そうめん あぶら こんにやく さとう ごまあぶら ごま 小麦粉 でんぶん	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ
19	すい	かっとまるばん		ぼーくびーんす てりやきばてい しーざーさらだ みかんかじゅう	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 チーズ 卵 ハム	丸パン じゃがいも さとう 食パン パンこ あぶら でんぶん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん トマト トマト えだまめ りんご にんにく
20	もく	ごはん		はるさめすーぶ ちぢみ ばんばんじーさらだ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら あぶら ねりごま さとう 米粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ
21	きん	ごはん		はんぺんじる いわしうめに ごまねーすあえ	牛乳 すけそうたら とうふ ツナ いわし わかめ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま でんぶん さとう あぶら やまいも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし しそ ume
天草宝島デー「豚肉」				ぶたじる れんこんとひきにくのてりやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく さとう パンこ でんぶん ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ れんこん
24	げつ	ごはん		ぶたじる れんこんとひきにくのてりやき ほうれんそうのあえもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにやく さとう パンこ でんぶん ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ れんこん
25	か	ごはん		わかめすーぶ ぐりちきんそーすかけ かつのりさらだ	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ とり肉 かつおぶし 大豆 きざみのり わかめ	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり
26	すい	そふとふらんすばん		まかるにのくりーむすーぶ れもんばじるのなげつと いたりあんさらだ あじさいぜりー	牛乳 スキムミルク とり肉 チーズ 大豆	ソフトフランスパン 米粉 でんぶん さとう マカロニ シチュールー じゃがいも バター さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン えだまめ レモン ぶどう
27	もく	わかめごはん		かしわじる ししゃもふらい いんげんのごまあえ	牛乳 とり肉 厚あげ 大豆 カラフトししゃも わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく さといも あぶら ごま さとう パンこ 小麦粉 でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん もやし
28	きん	ごはん		たいびーえん ぎょうざ もやしのちゅうかあえ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら さとう ごま あぶら 小麦粉 でんぶん	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり たら にんにく

※都合により献立内容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月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ



しいたけ



きくらげ



にぼし



きゅうり



さわら



なす



ぶたにく