



6月 きゅうしょくこんだてひょう



2025.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちやしごとをえる	
2月	ごはん		すいとんじる やさいのたまごやき ほぞきりこんぶあえ	牛乳 ちくわ 油揚げ	鶏肉 卵	米 すいとん さとう	麦 さといも	にんじん ねぎ きゅうり	ごぼう キャベツ たけのこ
3火	ごはん		けんちんじる ひれかつ まめまめさらだ	牛乳 大豆	鶏肉 厚揚げ 豚肉 【いりこ】	米 油 オリーブ油 こんにやく	麦 さとう パン粉	ねぎ だいこん ほうれん草	にんじん しめじ もやし
4水	こくとうばん		らびおりのすーぶ ぐりるちきん おほしさまちーすさらだ	牛乳 鶏肉	ポークウィンナー チーズ	黒糖パン ラビオリ コールスロートレッシング	じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ パセリ	キャベツ きゅうり トマト
5木	ごはん		ちゅうかうまに いろどりやさいのとつふよせ もやしのなむる	牛乳 うずら卵 ツナ ひじき	豚肉 魚すり身 豆乳	米 さとう 澱粉 ごま	麦 ごま油 パン粉	にんにく キャベツ たまねぎ きくらげ	しょうが にんじん たけのこ もやし 小松菜 枝豆
6金	わかめごはん		にらたますーぶ きんぴらのつつみやき こつみあえ	牛乳 鶏肉 かまぼこ ハンバーグ	わかめ 豆腐 卵 かつお節	米 澱粉 さとう	麦 ごま	きくらげ たまねぎ キャベツ ぶくじん漬	にんじん にら きゅうり
9月	ごはん		やさいとにくだんこのすーぶ しのだに じゃこさらだ	牛乳 にくだんご ちりめん 豚肉	かまぼこ 油揚げ 鶏肉	米 和風ドレッシング	麦	えのきだけ にんじん ねぎ れんこん きゅうり	たまねぎ きくらげ キャベツ コーン ごぼう
10火	ごはん		うおそうめんじる きゅうころうけ れんこんとひじきのさらだ	牛乳 鶏肉 牛肉	魚そうめん 豆腐 ひじき 【いりこ】	米 コロッケ じゃがいも	麦 油 パン粉	にんじん たまねぎ れんこん	小松菜 きゅうり
11水	かっことっぺばん		こんそめすーぶ すていっくどつぐ ぼてとさらだ	牛乳 鶏肉 豚肉	ポークウィンナー ハム	コッペパン じゃがいも 卵抜きマヨネーズ	さとう マカロニ パン粉	にんじん キャベツ きゅうり	たまねぎ しめじ
天草宝島デー「しいたけ」									
12木	ごはん		のっぺいじる とうふはんぱく しそきくらげあえ	牛乳 豆腐	鶏肉 厚揚げ 【いりこ】	米 さといも こんにやく	麦 澱粉 ごま	ねぎ しいたけ キャベツ たまねぎ	にんじん きゅうり きくらげ 枝豆
13金	ちきんらいす		きゃべつすーぶ とりのひかた えだまめさらだ	牛乳 卵 チーズ	ベーコン 鶏肉	米 麦	じゃがいも 小麦粉	キャベツ にんじん きくらげ ほうれん草	たまねぎ パセリ えのきだけ 枝豆 トマト きゅうり コーン
16月	ごはん		なすのみそじる とりのてんぷら ちくわのあえもの	牛乳 わかめ ちくわ 鶏肉 【いりこ】	豆腐 みそ 卵	米 小麦粉	麦	しめじ なす きゅうり しそ	にんじん しいたけ もやし 梅
天草宝島デー「きゅうり」									
17火	ごはん		きくらげのちゅうかうすーぶ やさいのすりみよせ ばんさんすー	牛乳 魚すり身 鶏肉	豚肉 卵	米 澱粉 さとう	麦 マロニー ごま油	キャベツ もやし きゅうり コーン	にんじん きくらげ いんげん
18水	みるくばん		にくうどん うどんめん かつのりさらだ	牛乳 かまぼこ 鶏肉	牛肉 のり さば削り節 【いりこ】	ミルクパン うどん種	さとう ごま油	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	にんにく にんじん しいたけ きゅうり
天草宝島デー「天草まだい」									
19木	ごぶくまいごはん		あいしょうじる たいららい いんげんのごまあえ	牛乳 厚揚げ みそ 塩昆布 ツナ 鱈 【いりこ】	豚肉 みそ 豆腐 大豆	米 こんにやく ごま パン粉	五福米 油 さとう 小麦粉	ねぎ だいこん もやし	にんじん いんげん
20金	ごはん		まーぼーどうふ せいぎょうざ こんにやくかんてんさらだ	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 鶏肉 米みそ	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 こんにやく	にんにく しいたけ たけのこ グリーンピース	しょうが たまねぎ きゅうり コーン キャベツ
23月	ぶちまるごはん		いくさそうめんじる れんこんとひきにくのてりやき ささみのあえもの	牛乳 鶏肉	ちくわ 【昆布・かつお節】	米 い草そうめん	ぶちまる君 油	にんじん たまねぎ きゅうり コーン	しいたけ ねぎ キャベツ れんこん
ふるさとくまさんデー「八代地区」									
24火	ごはん		ぶたじる いわしのおかか きりほしだいこんのさらだ	牛乳 厚揚げ みそ いわし	豚肉 ツナ かつお節 【いりこ】	米 さとう	麦 こんにやく	しょうが だいこん ねぎ きゅうり	にんじん ごぼう 千切大根
25水	かっことっぺばん		あすばらのくりーむに あまくささんしらいふらい かにかまさらだ	牛乳 しいら かにかま	鶏肉 大豆	コッペパン シチュールウ 油 パン粉	じゃがいも バター ごま 小麦粉	たまねぎ アスパラガス コーン れんこん	にんじん コーン きゅうり
26木	ごはん		あおさじる かみかみぱく ごぼうさらだ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	あおさ かまぼこ ハンバーグ 【いりこ】	米 卵抜きマヨネーズ	麦 ごま	たまねぎ しいたけ きゅうり	にんじん えのきだけ ごぼう
27金	ごはん		ひらめんすーぶ おこのみやきふうつくねそーす ほうれんそうのごまあえ	牛乳 わかめ 鶏肉	豚肉 ちくわ	米 クイッティオ さとう	麦 ごま油 ごま	にんじん きくらげ もやし	たまねぎ ほうれん草 キャベツ
30月	ごはん		はやしちゅー ほうれんそうおむれつ あせろらぜりー	牛乳 卵	豚肉	米 じゃがいも アセロラゼリー	麦 カレールー	にんにく しめじ トマト にんじん グリーンピース	しょうが たまねぎ マッシュルーム ほうれん草

6月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、 たい、きゅうり、じゃがいも、いんげん、シイラ、なす



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。