



6月 学校給食献立予定表（小学校）



2025.6 本渡学校給食センター

日付		主食	牛乳	おかず	主な材料				栄養量					
					あか		きいろ		みどり		エネルギー kcal	たんぱく質 (g)		
					ちやにくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちょうしをととのえる					
2	月	ごはん		すいとん汁 野菜のたまごやき 細切り昆布和え	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	665	22.1		
3	火	ごはん		けんちん汁 ししかつ まめまめサラダ	牛乳 大豆	鶏肉 厚揚げ 豚肉 【いりこ】	米 油 オリーブ油 こんにゃく	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	624	22.4		
4	水	黒糖パン		ラビオリのスープ グリルチキン お星さまチーズサラダ	牛乳 鶏肉	ポークウィンナー チーズ	黒糖パン ラビオリ コールスロードレッシング	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	634	27.8		
5	木	ごはん		中華うま煮 彩り野菜の豆腐よせ もやしのナムル	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	658	24.2		
6	金	わかめごはん		にらたまスープ きんぴらの包み焼き 香味和え	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	634	24.5		
9	月	ごはん		野菜と肉団子のスープ しのだ煮 じゃこサラダ	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	627	21.9		
10	火	ごはん		魚そうめん汁 牛コロッケ れんこんとひじきのサラダ	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	645	20.3		
11	水	カットコッパン		コンソメスープ スティックドッグ ポテトサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉	ポークウィンナー ハム	コッパン じゃがいも 卵抜きマネー	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	643	24.2		
天草宝島デー「しいたけ」				のっぺいじる 豆腐ハンバーグ しそキクラゲ和え	牛乳 豆腐	鶏肉 厚揚げ	米 さといも こんにゃく	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	651	24.2		
12	木	ごはん						【いりこ】						
13	金	チキンライス				キャベツのスープ 鶏のピカタ 枝豆サラダ	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	651	19.1
16	月	ごはん		天草 産 食 材 ウ ィ ーク	なすのみそ汁 鶏の天ぷら ちくわの和え物	牛乳 わかめ ちくわ 鶏肉	豆腐 みそ 卵 【いりこ】	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	675	20.9	
天草宝島デー「きゅうり」			きくらげの中華風スープ 野菜のすりみよせ パンサンスー		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	633	22.8		
18	水	ミルクパン			肉うどん うどん麺 かつのりサラダ	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 うどん麺	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	627	29.0	
天草宝島デー「天草まだい」			あいしょうじる 鯛フライ いんげんのごま和え		牛乳 厚揚げ 豆腐 鯛	豚肉 みそ 塩昆布 ツナ 【いりこ】	米 こんにゃく ごま パン粉	麦 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	643	25.4		
20	金	ごはん		マーボー豆腐 ソイきょうざ② こんにゃくかんてんサラダ	牛乳 豚肉 赤みそ 大豆	豆腐 鶏肉 みそ 【いりこ】	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 こんにゃく	にんにく にら しいたけ たけのこ グリーンピース	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり コーン キャベツ	629	24.1		
23	月	ぶち丸ごはん		い草そうめん汁 れんこんとひき肉の照り焼き ささみの和え物	牛乳 鶏肉	ちくわ	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	634	19.0		
ふるさとくまさんデー「八代地区」						【昆布・かつお節】								
24	火	ごはん		豚汁 いわしのおかか煮 切干大根のサラダ	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 こんにゃく	しょうが だいこん ねぎ きゅうり	にんじん ごぼう 干切大根	638	25.5		
25	水	カットコッパン		アスパラのクリーム煮 天草産シラフライ かにかまサラダ	牛乳 しいら かにかま	鶏肉 大豆	コッパン 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 きゅうり	645	26.4		
26	木	ごはん		あおさ汁 かみかみバーグ ごぼうサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉	あおさ かまぼこ ハンバーグ 【いりこ】	米 卵抜きマネー	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	627	22.4		
27	金	ごはん		平麺スープ おこのみ焼肉つくねソース ほうれん草のごま和え	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	634	21.6		
30	月	ごはん		ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ アセロラゼリー	牛乳 卵	豚肉	米 じゃがいも アセロラゼリー	麦 カレールウ	にんにく しめじ トマト にんじん マッシュルーム グリーンピース	しょうが たまねぎ ほうれん草	686	21.4		

6月の天草産の食材

※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。

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

