



6月 学校給食献立予定表（中学校）



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	たんぱく質				
					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	kcal	(g)				
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	にんじん ねぎ きゅうり	ごぼう キャベツ たけのこ	866	24.8		
3	火	ごはん		けんちん汁 ひしかつ 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 ごんにゃく	ねぎ だいこん ほうれん草	にんじん しめじ もやし	857	25.0		
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	にんじん たまねぎ パセリ	キャベツ きゅうり トマト	834	33.1		
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	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	828	26.6		
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	きくらげ たまねぎ キャベツ ふくじん漬	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ きゅうり	816	26.4		
9	月	ごはん		野菜と肉団子のスープ しのた煮 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	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	824	24.5		
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	830	23.2	
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	840	26.9	
天草宝島デー「しいたけ」													
12	木	ごはん		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 ごんにゃく	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	834	26.6	
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 えのきだけ 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	834	21.2	
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	835	23.6
天草宝島デー「きゅうり」													
17	火	ごはん			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	824	25.9
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	864	35.1
天草宝島デー「天草まだい」													
19	木	五福米ごはん		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 ごんにゃく 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	842	28.5	
20	金	ごはん		マーボー豆腐 ソイキょうざ② ご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	米 さとう 澱粉 小麦粉	麦 ごま油 ごんにゃく	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 にんじん きゅうり コーン キャベツ	834	29.4	
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② 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	827	24.0	
ふるさとくまさんデー「八代地区」													
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 ごんにゃく	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	833	28.6	
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 コーン きゅうり	851	31.5	
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	824	26.9	
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	818	23.8	
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 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	823	25.8	

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。