



6月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			そのた	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	からだのしょうしをとのえる		
3	げつ	むぎごはん		ぶたにくのしょうがやき わかめのすのもの とうにゅうみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とうにゅう わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	たまねぎ しょうが きゅうり ねぎ にんじん キャベツ こんにゃく	いりこ	643 28.5
4	か	ミルクパン		だいずとごぼうのメンチカツ かみかみサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう さきいか とりにく ベーコン だいず だいふくめ ぎんときまめ	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも パンこ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ トマト パセリ にんにく		674 25.1
5	すい	キムタクごはん		コーンシュウマイ① もやしのナムル かみかみスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう すりみ とりにく	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	つぼづけ キムチ ねぎ きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ だけのこ きくらげ		550 21.0
6	もく	カットコッパン		チリコンカン ごまじゃこサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにく ちりめん ベーコン たまご チーズ	コッパン さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも パンこ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん キャベツ パセリ		625 28.3
7	きん	むぎごはん		だいずとちりめんじゃこのカリカリ たくあんあえ いりとうふ	ぎゅうにゅう だいず とうふ ちりめん とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま はるさめ	たくあんづけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん だけのこ しいたけ グリンピース		657 27.3
10	げつ	むぎごはん		いわしうめに ごちくきんぴら あつあげのみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ あつあげ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しいたけ しらたき	いりこ	623 25.7
11	か	ミルクパン		スパゲティミートソース だいずとツナのあえもの ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず ツナ	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ ばんかんゼリー	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり		734 29.6
12	すい	とりごぼうごはん		きびなごフライ③ ごまマヨあえ すましじる	とりにく ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう とうふ わかめ きびなご ツナ	こめ さとう あぶら ごま	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり こまつな	こんぶ	604 25.6
13	もく	むぎごはん		れんこんつくね しそひきあえ じゃがいものそばろに	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ あつあげ	こめ ごま あぶら じゃがいも さとう でんぶん	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しらたき いんげん れんこん		624 23.7
14	きん	むぎごはん		げんきのでるレバー ぶりからきゅうり もずくのかきたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご もずく	こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ	にら しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ		657 26.1
天草宝島デー「ぶたにく」					ぶりのてりやき	ぎゅうにゅう ぶり	こめ むぎ ごま	こんにゃく キャベツ きゅうり ねぎ	669
17	げつ	むぎごはん		ひじきマヨサラダ ぶたじる	とりにく ぶたにく あつあげ ひじき	ノンエッグマヨネーズ さといも	にんじん ごぼう だいこん しいたけ	いりこ	33.1
18	か	こくとうパン		バーベキューチキン ポテトサラダ チキンヌードルスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こくとうパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ スパゲティ	きゅうり にんじん たまねぎ セロリ コーン パセリ		697 29.8
19	すい	★ハ代の味★ しょうがごはん 		ちくわのいそべあげ② ミニトマト	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ あおのり わかめ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いぐさそうめん	しょうが にんじん ねぎ トマト たまねぎ えのきだけ こまつな		616 22.7
20	もく	まるパンカット		ハンバーグ たまねぎとハムのマリネ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう ハム ベーコン ぶたにく とりにく	まるパン さとう オリーブゆ ラビオリ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ		627 25.8
21	きん	カレーライス (むぎごはん)		チキンナゲット① かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツナ わかめ かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		707 25.3
天草宝島デー「さやいんげん」					れんこんはさみあげ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら ごま さとう	にんじん さやいんげん もやし	657
24	げつ	わかめごはん		さやいんげんのごまあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	はるさめ ごまあぶら	きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		19.6
25	か	にんじんパン		マカロニのクリームに ピーズサラダ すいか	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン だいず きんときまめ だいふくめ	にんじんパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ すいか		615 23.2
天草宝島デー「なす」					にんじんシュウマイ①	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく	こめ むぎ さとう	もやし こまつな なす	678
26	すい	むぎごはん		ちゅうかサラダ マーボーナス	ちゅうかサラダ すりみ とうふ	ごまあぶら あぶら でんぶん	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが		23.6
27	もく	むぎごはん		さかなのかばやきふう きりぼしだいこんのすのもの ごじる	ぎゅうにゅう ホキ とりにく だいず わかめ あつあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	いりこ	606 25.0
28	きん	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ けずりぶしあえ おやこに	ぎゅうにゅう ちりめん あげ いわし ぶたにく とりにく けずりぶしたまご ちくわ	こめ むぎ さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ごぼう いんげん	いりこ	655 28.7

※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。

6月
天草産食材

