



# 6月 こんだてひょう



牛深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
				ちやくにやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
2	げつ	しおふたどん (むぎごはん)	こんぶあえ わかめととうふのみそしる	ぶたにく きゅうにゅう あげ とうふ わかめ こんぶ	こめ むぎ ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎしょうが きゅうり えのきたけ しいたけ	いりこ 628 26.3
3	か	かぼちゃパン	とりにくのトマトソースがけ れんこんサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく	かぼちゃパン ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	トマト ブロッコリー エリンギ れんこん きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ	647 27.8
4	すい	むぎごはん	だいす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 だいす 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	たくあんつけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース	657 27.3
5	もく	歯と口の健康週間 カットコッペパン	ワインナー かみかみサラダ やさいのスープに	ぎゅうにゅう ワインナー さきいか ベーコン ぶたにく とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ	652 23.6
6	きん	キムタクごはん	はるまき もやしのナムル かみかみちゅうかスープ	ぶたにく きゅうにゅう とりにく ベーコン	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 ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ	647 20.3
9	げつ	むぎごはん	いわしうめ こんにやくおかかあえ とうにゅうのみそしる	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ ねぎ	いりこ 632 27.3
10	か	カットコッペパン	チリコンカン ごまじゃこサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにく ちりめん ベーコン	コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら ラビオリ	たまねぎ にんじん ビーマン トマト きゅうり だいこん キャベツ パセリ	604 25.8
11	すい	むぎごはん	いわしとおにくのハンバーグ わかめのすのもの あつあげのそぼろに	ぎゅうにく とりにく わかめ いわし さつまあげ えだまめ あつあげ	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも	こんにやく きゅうり にんじん たまねぎ	666 28.2
12	もく	むぎごはん	げんきのでるレバー ひりからきゅうり 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	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 もずく きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	620 27.9
13	きん	ゆかりごはん	こんさいにくづめしのだ ささみのごまあえ いちょうぼじる	ぎゅうにゅう あげ だいす とりにく ちくわ えだまめ	こめ さとう ごま さといも あぶら	ゆかり きゅうり もやし ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ	いりこ 614 25.0
16	げつ	むぎごはん	さかなのかばやしきゅう やさいのあますあえ こじる	ぎゅうにゅう ホキ だいす あつあげ みそ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	589 24.0
17	か	ミルクパン	スパゲティミートソース だいすとツナのあえもの アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいす ツナ	ミルクパン さとう あぶら スパゲティ	にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり	741 29.4
18	すい	むぎごはん	あつやきたまご ひじきサラダ ぶたじゃが	ぎゅうにゅう たまご ハム えだまめ ぶたにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ ごま じゃがいも さとう	にんじん きゅうり たまねぎ こんにやく	692 27.3
19	もく	まるパンカット	ハンバーグきのこソース たまねぎとハムのマリネ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう ハム とりにく ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ ひよこまめ	まるパン さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら	しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ キャベツ	584 26.4
20	きん	★八代の味★ しょうがごはん ゆるさどくまさん茶	ちくわのカレーあげ ミニトマト いくさそうめんじる	とりにく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いくさそうめん	しょうが にんじん トマト ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな	いりこ 603 22.6
23	げつ	天草宝島デー「しいたけ」 むぎごはん	さかなのごまみそやき きりぼしだいこんのふくらめに のっぺいじる	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あげ とりにく あつあげ ちくわ	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さといも でんぶん	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こんにやく	644 27.2
24	か	ココアパン	マカロニのクリームに ピーンズサラダ すいか	ぎゅうにゅう ハム スキムミルク とりにく ベーコン ミックスピーンズ	ココアパン さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ あぶら	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ すいか	635 23.9
25	すい	天草宝島デー「きゅうり」 むぎごはん	やぎぎょうざ パンサンサー マーボナス	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ	こめ むぎ こむぎこ さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら でんぶん	きゅうり もやし きくらげ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが	705 23.6
26	もく	天草宝島デー「たい」 わかめごはん	たいフライ けずりぶしあえ ごもくじる	ぎゅうにゅう たい ちりめん けずりぶし とりにく ちくわ あつあげ	こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ こんにやく	いりこ 614 25.3
27	きん	カレーライス (むぎごはん)	チキンナゲット かいそうサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく ツな 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
30	げつ	むぎごはん	タッカルビ こまつなのツナあえ ニらたまスープ	ぎゅうにゅう とりにく ツな たまご とうふ	こめ むぎ さとう あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ こまつな にら きゅうり しいたけ	618 26.5

※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

こめ

きくらげ

しいたけ

いりこ

なす

きゅうり

たい