



6月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
3	月	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き わかめの酢の物 豆乳みそ汁	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	802 35.1
4	火	ミルクパン		大豆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 だいふくまめ きんときまめ	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		881 32.0
5	水	キムタクごはん		コーンシウマイ② 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 くきわかめ	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	つぼつけ キムチ ねぎ きゅうり もやし コーン にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ		712 26.8
6	木	カットコッパン		チリコンカン ごまじゅこサラダ ふわふわたまごスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ぎゅうにゅう 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		787 35.4
7	金	麦ごはん		大豆とちりめんじゃこのカリカリ たくあんあえ いり豆腐	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 たけのこ しいたけ グリンピース		815 33.5
10	月	麦ごはん		いわし梅煮 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁	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	769 31.0
11	火	ミルクパン		スパゲティミートソース 大豆とツナのあえもの ばんかんゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう 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		923 37.1
12	水	鶏ごぼうごはん		きびなごフライ④ ごまマヨあえ すまし汁	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 たまねぎ えのきたけ	けずりぶし こんぶ	748 31.2
13	木	麦ごはん		れんこんつくね しそひじきあえ じゃがいものぞぼろ煮	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		802 30.2
14	金	麦ごはん		元氣の出るレバー ぴり辛きゅうり もす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 もすく	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		814 32.0
天草宝島デー「豚肉」				ぶり照り焼き	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		800
17	月	麦ごはん		ひじきマヨサラダ 豚汁	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	37.4
18	火	黒糖パン		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		886 37.5
19	水	★八代の味★ しょうがごはん 		ちくわの磯辺揚げ③ ミニトマト いぐさそうめん汁	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 えのきたけ こまつな	けずりぶし こんぶ	772 28.4
20	木	丸パンカット		ハンバーグ 玉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		801 32.5
21	金	カレーライス (麦ごはん)		チキンナゲット② 海藻サラダ	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		853 29.9
天草宝島デー「さやいんげん」				れんこんはさみ揚げ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん さやいんげん もやし きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		762 22.8
24	月	わかめごはん		さやいんげんのごまあえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ あぶら ごま さとう はるさめ ごまあぶら	にんじん さやいんげん もやし きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ		760 28.5
25	火	人参パン		マカロニのクリーム煮 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 だいふくまめ	こんじんパン 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		760 28.5
天草宝島デー「なす」				にんじんシウマイ②	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく すりみ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	もやし こまつな なす にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが		870 29.7
26	水	麦ごはん		中華サラダ マーボーナス	にんじんシウマイ② きゅうにゅう ハム ぶたにく すりみ とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	もやし こまつな なす にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが		870 29.7
27	木	麦ごはん		魚のかば焼き風 切干大根の酢の物 呉汁	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		749 30.3
28	金	麦ごはん		いわしとお肉のハンバーグ 削り節あえ 親子煮	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	786 33.8

※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