



献立予定表



[今月の20日は食育の日]
御所浦学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	赤		黄		緑		栄養量 エネルギー 塩分	ひとくちメモ
					体を作る		エネルギー源になる		体の調子を整える			
					蛋白質	無機質	炭水化物	脂肪	カロテン	ビタミン		
3	月	のりかつおふりかけ 白ごまつくね シルバーサラダ みそけんちん汁 アジのかば焼き風 カミカミサラダ			鶏肉 豆腐 ハム みそ	のりかつお 牛乳	米 緑豆春雨 里芋	白ごま ノンエッグマヨ	人参 ねぎ	大根 ごぼう きゃべつ	774 28	今月は「食育月間」 給食を通して、食に関する知識と習慣。生活習慣や健全な人間関係を身につける。生産者と食に携わる人々への感謝の心を持つ。もったいない精神を持つ等を勉強しましょう。
4	火	レモンゼリー パンネのミートソース 野菜たっぷりスープ		牛肉 厚揚げ アジ さきいか	牛乳	米 里芋 片栗粉 砂糖	油	人参 いんげん	れんこん ごぼう たけのこ しいたけ きゃべつ きゅうり	835 32.4		
5	水	いわしの梅煮 ゆかり和え 肉じゃが		鶏肉 天ぷら 厚揚げ	いわし 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	油	人参 いんげん 赤しそ	玉ねぎ レタス にんにく 生姜 なす 枝豆 レモン果汁	712 25.2		
6	木	千草焼き さやいんげんのごま和え なすのみそ汁		卵 みそ	わかめ 牛乳	米 麦 じゃが芋 砂糖	白ごま	人参 ねぎ ★天草産いんげん	玉ねぎ たけのこ きゃべつ きゅうり 梅干し	722 22.4	天草宝島デー 天草産「さやいんげん」	
7	金	一食のり佃煮 大豆とごぼうのミンチカツ 昆布和え すりみと野菜のすまし汁		魚すりみ 豆腐 大豆	のり わかめ 昆布 牛乳	米 パン粉	油	人参 ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ しいたけ ごぼう きゃべつ きゅうり	701 23.9		
10	月	ひじきシューマイ ごまネーズ和え ミートボールのケチャップ煮		桜島どり肉	ひじき 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉	油 白ごま ノンエッグマヨ	人参 ピーマン 黄・赤パプリカ いんげん	玉ねぎ たけのこ きゃべつ	875 23.4	世界を知ろう！ 「韓国料理」 「ピビンバ」 「トックスープ」	
11	火	一食パリッシュ 甘夏サラダ マカロニシチュー		鶏肉	かたくいわし スキムミルク 牛乳	パン マカロニ じゃが芋 砂糖	マーガリン オリーブオイル	人参 ブロッコリー	玉ねぎ コーン きゃべつ きゅうり 甘夏	794 26.7		
12	水	いわしのおかか煮 ぶたあえ じゃが芋のみそ汁		タコ 豆腐 厚揚げ みそ かつお節	いわし わかめ 牛乳	米 じゃが芋 砂糖	油	人参 ねぎ ピーマン	玉ねぎ 生姜 なす しめじ たけのこ	772 31.2	天草宝島デー 天草産「豚肉」	
13	木	トックスープ パンサンデー ミニピーチゼリー		牛肉 豚肉 豆腐 ハム 卵	牛乳	米 ゼリー とっこ(米) 砂糖 緑豆春雨	ごま油	人参 いんげん ねぎ 小松菜	ぜんまい もやし 生姜 にんにく 大根 しいたけ きゃべつ きゅうり 白菜キムチ	732 24		
14	金	えごまふりかけ きゃべつ入りつくね たくあん和え カレー風味そぼろ煮		鶏肉	牛乳	米 片栗粉	えごま 油	人参 いんげん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり 大根つけもの	759 26.1	ふるさとくまさんデー (八代)	
17	月	サバのみそ煮 酢のもの 豚汁		★天草産豚肉 豆腐 サバ みそ	わかめ みそ 牛乳	米 里芋 砂糖	油	人参 ねぎ	大根 ごぼう 生姜 白菜 きゃべつ きゅうり	808 29.4		
18	火	ミートハンバーグ フレンチサラダ サンラータン麺		豚肉 鶏肉	牛乳	パン 中華麺 片栗粉 砂糖	ごま油 オリーブオイル	人参 ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ しいたけ えのき きくらげ きゃべつ きゅうり にんにく 生姜	849 31.3	実は江戸時代まで「いぐさ」は薬草として栽培されて使用されていたそうです。「いぐさ」には食物繊維が多く含まれ、肥満防止、コレステロール上昇抑制、血糖値上昇抑制、大腸ガンの発生抑制、有機物質の除去の効果があります。他にもタンパク質、カリウム(バナナの6倍)、などなど日本のスーパーフードと言われるくらい栄養価が高い食材です。	
19	水	オムレツ アーモンドサラダ い草そうめん汁		鶏肉 卵 豆腐	わかめ 牛乳	米 麦 い草そうめん	アーモンド マーガリン	人参 はちべいトマト ねぎ	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ きゅうり	772 27.3		
20	木	熊本県産はんかんゼリー わかめサラダ		豚ヒレ肉 鶏肉	スキムミルク わかめ 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 ゼリー	油	人参	玉ねぎ 枝豆 生姜 にんにく りんご きゃべつ きゅうり はんかん果汁	906 26	中体連応援メニュー	
21	金	肥後ギョーザ ちりめんサラダ マーボーなす		豚みんち みそ 大豆 豆腐	ちりめん 牛乳	米 片栗粉	ごま油	人参 ねぎ	たけのこ にんにく 生姜 枝豆 しいたけ ★天草産なす きゃべつ きゅうり	788 27.7		
24	月	一食納豆 シイラの南蛮漬け だご入りみそ汁		★天草産シイラ 納豆 豆腐 みそ	牛乳	米 小麦粉 里芋 砂糖	油	人参 ねぎ ピーマン 黄・赤パプリカ	大根 しめじ 玉ねぎ	838 32.3	天草宝島デー 天草産「なす」	
25	火	りんごジャム クリスピーチキン バンバンジーサラダ パリパリ焼きそば		豚肉 かまぼこ 鶏胸肉 鶏ささみ	牛乳	パン ジャム パリパリ麺 片栗粉	油 ごま	人参 いんげん	きゃべつ 玉ねぎ たけのこ もやし しいたけ ★天草産きくらげ きゃべつ きゅうり	764 29.7		
26	水	照焼きハンバーグ ゴマネーズ和え チャンポン風春雨スープ		豚肉 鶏肉	牛乳	米 緑豆春雨	ごま ノンエッグマヨ 油	人参 チンゲン菜 ねぎ いんげん	きゃべつ 玉ねぎ きくらげ きゅうり	712 24.6	6月の天草産の食材	
27	木	人参シューマイ 切干大根のカミカミサラダ わかめスープ		豚肉 ハム 豆腐	わかめ 牛乳	米 砂糖	ごま油	人参 いんげん ねぎ ほうれん草	白菜キムチ 生姜 玉ねぎ えのき 切干大根 きゃべつ きゅうり	739 26.9		
28	金											

※献立は、物資の都合により変更することがあります。