



【6月】学校給食献立予定表 くらたけ小

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



				おもなざいりょう			えいようりょう			
ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる			
2	げつ	むぎごはん		とりにくとレパニういため とうふチゲ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら しらたき	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ もやし にら にんじん はくさい しめじ ねぎ キムチ えのきたけ	672	27.3	
3	か	パインパン		じゃがいもとベーコンのチーズやき マカロニスープ	パインパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな	630	23.3	
4	すい	むぎごはん		カリカリあげ うまに	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず いりこ とりにく さつまあげ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが	703	29.9	
5	もく	コッペパン		カミカミサラダ やきそば	コッペパン さとう こむぎこ ごま チャンポンめん あぶら	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン パプリカ	633	27.7	
6	きん	むぎごはん		ごぼうサラダ だいずカレー	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	698	20.2	
9	げつ	むぎごはん		クリスピーチキン くきわかめのすのもの いちようばじる	こめ むぎ さとう でんぶん てんぷらこ コーンフレーク ごま ごまあぶら さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず くきわかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	651	25.5	
					だいずとうふのフライ ツナマヨサラダ いぐさそうめんじる	ミルクパン さとう あぶら こむぎこ ばんこ いぐさそうめん	ぎゅうにゅう あげ わかめ だいず とうふ ツナ ちくわ かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ しいたけ ねぎ	666	25.8
10	か	ミルクパン		いわしのしょうがに かぼすあえ さといものごじる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし とりにく だいず とうふ だしりこ とうにゅう	キャベツ にんじん きゅうり かぼす たまねぎ ごぼう ねぎ しょうが	645	28.5	
					パンサンスー ベーコンポタージュスープ とうもろこし	こくとうパン さとう ごまあぶら はるさめ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん もやし とうもろこし	681	21.7
13	きん	ビビンバ		わかめスープ さつまポテト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きんしたまご わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ	658	22.6	
					ごぼうとぎゅうにくのあまからいため のつべいじる	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら さといも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく とうふ ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	677	22.6
17	か	てづくりちくわパン		れんこんサラダ しらたまスープ	パンきじ さとう オリーブゆ じゃがいも しらたまもち あぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ハム ツナ とりにく	たまねぎ こまつな きゅうり れんこん コーン チンゲンさい にんじん	649	25.5	
18	すい	セルフおにぎり		てづくりあおさのつくだに ぶたにくとこんぶのいためもの とうふのみそしる	こめ むぎ ごま こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう かつおぶし こんぶ あげ ぶたにく あつあげ さつまあげ とうふ だしりこ あおさ のり	ねぎ にんじん ごぼう いんげん しいたけ たまねぎ	662	29.3	
19	もく	まるパン		てりやきパティ そえやさい ラタトゥイユ	まるパン さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ スズキーニ なす パプリカ トマト	667	23.9	
					たいフライ きくらげのうめあえ あおさじる	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ ばんこ	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ あげ ちくわ とうふ あおさ たい かつおぶし こんぶ かまぼこ	ごぼう にんじん キャベツ きゅうり きくらげ えのきたけ たまねぎ いんげん	659	28.9
23	げつ	むぎごはん		ぎょうざ かいそうサラダ キムたまスープ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かいそう とうふ たまご とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり キムチ にら しめじ	664	26.3	
24	か	しょくパン		クリームゴールド ひじきサラダ ちゃんぽん	しょくパン さとう ごま あぶら チャンポンめん	ぎゅうにゅう ハム ひじき ぶたにく ちくわ	こまつな コーン もやし えだまめ にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ	689	26.1	
25	すい	むぎごはん		しょうがやき コールスローサラダ だごじる	こめ むぎ でんぶん 小麦粉 しらたまこ	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とりにく ちくわ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ しいたけ こまつな	648	26.1	
26	もく	ココアパン		きくらげのちゅうかあえ タンタンめん	ココアパン さとう ごま ごまあぶら チャンポンめん	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく	きくらげ もやし きゅうり ねぎ しょうが にんじん キャベツ にんにく	653	28.7	
27	きん	むぎごはん		ゼリーフライ さいいんげんのおかかあえ ぶたじる	こめ むぎ でんぶん じゃがいも こむぎこ あぶら ごまあぶら こんにやく さといも	ぎゅうにゅう おから たまご ぶたにく とうふ だしりこ	たまねぎ にんじん いんげん もやし だいこん ごぼう ねぎ しょうが	659	22.7	
30	げつ	むぎごはん		チキンなんばん ポテトサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ あぶら でんぶん さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ハム たまご とうふ あげ あおさ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ	701	25.1	

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

6月の天草産の食材



おこめ



きゅうり



じゃがいも



たい



いりこ



しいたけ



きくらげ



たまねぎ



とうもろこし

3日、30日は、栖本農家の
田中さんのたまねぎです。

12日は、栖本農家の松本
さんのとうもろこしです。