



【6月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					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		
3	月	麦ごはん		さばのソース煮 いんげんのごま和え はんぺん汁	牛乳 さば はんぺん 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	米 麦 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん もやし ねぎ しいたけ しょうが	764	32.1
				大豆と枝豆サラダ ひじきスパゲティ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ ひじき	食パン スパゲティ 砂糖 油 ブルーベリージャム	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 いんげん にんにく	841	31.3
4	火	セサミトースト		かみかみ揚げ しめじの中華和え じゃがいものみそ汁	牛乳 さきいか ハム 大豆 卵 油揚げ だしりこ みそ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ しいたけ	807	27.9
6	木	丸パン		かみかみサラダ マカロニの洋風煮 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 大豆 いりこ	丸パン じゃがいも ピーナッツ マカロニ 砂糖 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 しいたけ グリーンピース	802	34.2
7	金	むぎごはん		かみかみきんぴら 鉄火煮 とうもろこし	牛乳 鶏肉 さきいか 大豆 厚揚げ さつま揚げ みそ	米 麦 じゃがいも こんにやく ごま 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ いんげん 唐辛子 とうもろこし	892	30.3
10	月	麦ごはん		中華風ツナポテト 麻婆茄子	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ みそ	米 麦 じゃがいも でん粉 ごま 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく しいたけ 枝豆	797	30.0
				チリコンカン キャベツと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子 ヨーグルト	コッペパン マカロニ でん粉 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく トマト みかん パイナップル もも パナナ	837	32.5
12	水	麦ごはん		手羽元のさっぱり煮 ツナごぼうサラダ 五目汁	牛乳 手羽元 鶏肉 ツナ 厚揚げ だしりこ	米 麦 じゃがいも こんにやく 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり しょうが ねぎ ごぼう しいたけ	771	30.4
13	木	ココアパン		スコッチエッグ ドレッシングサラダ 具だくさんスープ	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉	ココアパン 春雨 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 しいたけ えのきたけ	753	28.0
14	金	白ごはん		豚肉と昆布の炒めもの 鶏豆団子汁 のりの佃煮	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 卵 大豆 昆布 のりの佃煮 だしりこ みそ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 油 でん粉	にんじん いんげん ごぼう しょうが ねぎ	808	34.1
17	月	麦ごはん		ちくわのツナマヨ焼き トマトサラダ い草そうめん汁	牛乳 ちくわ ツナ 豆腐 チーズ かつお節 だし昆布 わかめ	米 麦 い草そうめん マヨネーズ 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ きゅうり アスパラガス 枝豆 トマト えのきたけ パセリ	827	29.0
				魚のオリーブ焼き カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 ホキ ハム ソーセージ チーズ きくらげ	黒糖パン じゃがいも 砂糖 油 パン粉	にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ しいたけ バジル 玉ねぎ	820	39.5
19	水	麦ごはん		春雨の酢の物 キムチ肉じゃが	牛乳 豚肉 ハム さつま揚げ 卵	米 麦 春雨 じゃがいも ごま しらたき 砂糖 油	にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし にら しいたけ キムチ	737	21.8
20	木	食パン		レバーマリアナソース ワンタンスープ あじさいゼリー	牛乳 レバー 鶏肉 豚肉 きくらげ	食パン じゃがいも ワンタン 油 砂糖 でん粉 あじさいゼリー	にんじん キャベツ もやし にんにく にら	823	30.3
				グリーンサラダ	牛乳 とんかつ 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく グリーンピース	924	27.1
24	月	麦ごはん		手作りひじきのふりかけ カニかまサラダ 大豆の五目煮	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ ちりめん カニかま ひじき かつお節	米 麦 じゃがいも ごま こんにやく 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう れんこん いんげん	817	31.2
25	火	ミルクパン		豆腐グラタン ブロッコリーサラダ にんじんスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム チーズ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ しょうが コーン ブロッコリー にんにく えのきたけ ほうれんそう	859	37.0
26	水	麦ごはん		手作り春巻き オクラのさっぱり和え スーミータン	牛乳 豚肉 ハム 大豆 卵 わかめ	米 麦 春雨 油 ごま でん粉 春巻きの皮	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ オクラ ねぎ たけのこ コーン	815	27.0
27	木	きなこ蒸しパン		コールスローサラダ ソース焼きそば	牛乳 豚肉 きな粉 かまぼこ いか	ホットケーキミックス 小麦粉 ちゃんぽん麺 バター 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし 青ピーマン パイナップル	765	27.4
28	金	じゃこごはん		五目きんぴら 豚汁 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 豚肉 しらす さつま揚げ 厚揚げ だしりこ みそ	米 麦 こんにやく ごま 油 砂糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ 枝豆 れんこん ねぎ メロン	786	25.8

※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



しいたけ



きくらげ



さやいんげん



なす



ぶたにく