



【6月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖木学校給食センター 担当: 穴倉 (TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	月	麦ごはん	牛乳	鶏肉とレパニオ炒め 豆腐チゲ	米 麦 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま油 しらたき	牛乳 鶏肉 豚肉 レバー 豆腐	しょうが たまねぎ もやし にな にんじん 白菜 しめじ ねぎ キムチ えのきたけ	832.0	33.8
3	火	パン	牛乳	じゃが芋とベーコンのチーズ焼き マカロニスープ	パン 砂糖 じゃがいも 油 マカロニ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな	803.0	29.1
4	水	麦ごはん	牛乳	カリカリ揚げ うま煮	米 麦 油 砂糖 さつまいも こんにやく じゃがいも	牛乳 大豆 鶏肉 いりこ さつま揚げ	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	874.0	36.5
5	木	コッペパン	牛乳	カミカミサラダ やきそば	コッペパン 砂糖 ごま 油 チャンポン麺	牛乳 ハム 大豆 豚肉 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	806.0	34.9
6	金	麦ごはん	牛乳	ごぼうサラダ 大豆カレー	米 麦 じゃがいも	牛乳 大豆 豚肉	ごぼう きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ にんにく	871.0	24.5
9	月	麦ごはん	牛乳	クリスピーチキン 荳わかめの酢の物 いちよう葉汁	米 麦 砂糖 でんぶん つぶら粉 コーンフレーク ごま ごま油 さといも	牛乳 鶏肉 牛乳 ハム 大豆 荳わかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	798.0	29.8
10	火	ミルクパン	牛乳	大豆と豆腐のフライ ツナマヨサラダ い草そうめん汁	ミルクパン 砂糖 油 い草そうめん 小麦粉 パン粉	牛乳 あげ わかめ ツナ ちくわ かつお節 昆布	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	828.0	31.6
11	水	麦ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 かぼすあえ 里芋の呉汁	米 麦 砂糖 さといも	牛乳 いわし 鶏肉 大豆 豆腐 だしりこ 豆乳	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	795.0	34.7
12	木	ソフトフランスパン	牛乳	パンサンスー ベーコンポタージュスープ とうもろこし	黒糖パン 砂糖 黒砂糖 油 はるさめ ごま油 じゃがいも	牛乳 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	867.0	27.2
13	金	ピビンバ	牛乳	わかめスープ さつまポテト	米 麦 砂糖 ごま ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 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	799.0	27.3
16	月	麦ごはん	牛乳	ごぼうと牛肉の甘辛炒め のっぺい汁	米 麦 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま油 さといも こんにやく	牛乳 牛肉 鶏肉 豆腐 ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	841.0	27.1
17	火	手作りちくわパン	牛乳	れんこんサラダ 白玉スープ	パン生地 砂糖 油 オリーブ油 白玉餅 じゃがいも	牛乳 ちくわ ツナ ハム 鶏肉	たまねぎ こまつな きゅうり れんこん コーン チンゲン菜 にんじん	799.0	30.8
18	水	セルフおにぎり	牛乳	手作りあおさ佃煮 豚肉と昆布の炒め物 豆腐のみそ汁	米 麦 ごま 油 こんにやく 砂糖	牛乳 かつお節 豚肉 昆布 さつま揚げ 豆腐 あげ だしりこ のり あおさ	ねぎ にんじん ごぼう いんげん しいたけ たまねぎ	823.0	35.8
19	木	丸パン	牛乳	照焼きパティ そえ野菜 ラタトゥイユ	丸パン 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ トマト	871.0	31.1
20	金	かやくごはん	牛乳	たいフライ きくらげの梅和え あおさ汁	米 こんにやく 砂糖 油 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 あげ たい かまぼこ あおさ ちくわ かつお節 昆布 豆腐	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	803.0	35.3
23	月	麦ごはん	牛乳	きょうぞ 海藻サラダ キムたまスープ	米 麦 油 砂糖 ごま でんぶん ごま油	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 ハム 豆腐 海藻	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり キムチ にな しめじ	817.0	31.1
24	火	食パン	牛乳	クリームゴールド ひじきサラダ ちゃんぽん	食パン 砂糖 ごま チャンポン麺	牛乳 ハム 豚肉 ちくわ ひじき	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	847.0	32.6
25	水	麦ごはん	牛乳	しょうが焼き コールスローサラダ だご汁	米 麦 でんぶん 小麦粉 白玉粉	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ あげ	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	806.0	32.1
26	木	ココアパン	牛乳	きくらげの中華和え 担々麺	ココアパン 砂糖 ごま ごま油 チャンポン麺	牛乳 焼豚 豚肉	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	834.0	36.1
27	金	麦ごはん	牛乳	ゼリーフライ さやいんげんのおかか和え 豚汁	米 麦 でんぶん じゃがいも 小麦粉 油 ごま油 こんにやく さといも	牛乳 おから 卵 豚肉 豆腐 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	815.0	27.6
30	月	麦ごはん	牛乳	チキン南蛮 ポテトサラダ たまねぎのみそ汁	米 麦 油 砂糖 でんぶん じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 ハム 豆腐 あげ あおさ	きゅうり コーン にんじん たまねぎ ねぎ	878.0	30.7

※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。

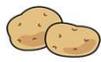
6月の天草産の食材



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、栖木農家の田中さんのたまねぎです。

12日は、栖木農家の松本さんのとうもろこしです。