



【6月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 穴倉 (TEL:0969-54-5333)



| ひ | よう | しゅしょく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいようりょう | |
|----|----|-----------|--------|--|---|--|---|--------------|-----------|
| | | | | | きいろ | あか | みどり | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | | | 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ととのえる | | |
| 2 | げつ | むぎごはん | | とりにくとレパニラいため とうふチヂ | 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 さとう | しょうが たまねぎ もやし なら にんじん ほくさい 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 だいた いりこ とりにく さつまあげ じゃがいも | 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 だいた 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 だいたカレー | こめ むぎ じゃがいも | ぎゅうにゅう だいた 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 だいた くきわかめ | キャベツ きゅうりにんじん だいたごぼう ねぎ | 651 | 25.5 |
| 10 | か | ミルクパン | | だいたととうふのフライ 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 だいた 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 |
| 11 | すい | むぎごはん | | 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 だいた とうふ だしいりこ 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 |
| 12 | もく | ソフトフランスパン | | パンサンスー ベーコンポタージュスープ とうもろこし | こくとろパン 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 |
| 16 | げつ | むぎごはん | | ごぼうとぎゅうにくのあまからいため のつべじる | 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 だしいりこ 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 | 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 |
| 20 | きん | かやくごはん | | 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 なら 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 さや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 だしいりこ | たまねぎ にんじん いんげん もやし だいたごぼう ねぎ しょうが | 659 | 22.7 |
| 30 | げつ | むぎごはん | | チキンなんぼん 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。

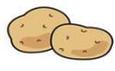
6月の天草産の食材



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。