



【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:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりよう			栄養量	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる		
		あまくさ宝島デー ～さやいんげん～		さばのソースに いんげんのごまあえ はんぺんじる	ぎゅうにゅう さば はんぺん とうふ かつおぶし だしこんぶ わかめ	こめ むぎ ごま さとう	にんじん たまねぎ いんげん もやし ねぎ しいたけ しょうが	604	24.9
3	げつ	むぎごはん							
		「歯と口の健康週間」給食		だいずとえだまめサラダ ひじきスパゲティ	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ ひじき	しょくパン スパゲティ さとう あぶら バター ごま	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ いんげん にんにく	678	25.6
4	か	セサミトースト							
5	すい	むぎごはん		かみかみあげ しめじのちゅうかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さきいか ハム だいず たまご あぶらあげ だしりりこ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	650	22.9
6	もく	まるパン		かみかみサラダ マカロニのようふう こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず いりこ	まるパン じゃがいも ピーナッツ マカロニ さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ しいたけ グリーンピース	654	27.8
7	きん	むぎごはん		かみかみきんぴら てっかに とうもろこし	ぎゅうにゅう とりにく さきいか だいず あつあげ さつまあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう しいたけ いんげん とうがらし とうもろこし	709	24.5
		あまくさ宝島デー ～なす～		ちゅうかふうツナポテト マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ みそ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり なす たまねぎ しょうが ねぎ にんにく しいたけ えだまめ	643	24.6
10	げつ	むぎごはん							
11	か	コッペパン		チリコンカン キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にくだんご ヨーグルト	コッペパン マカロニ でんぶん さとう	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく トマト パイナップル みかん もも パナナ	614	24.6
12	すい	むぎごはん		てばもとのさっぱり ツナごぼうサラダ ごもくじる	ぎゅうにゅう てばもと とりにく ツナ あつあげ だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	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	654	26.8
13	もく	ココアパン		スコッチエッグ ドレッシングサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく	ココアパン はるさめ さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ えのきたけ	635	24.3
14	きん	しろごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの とりまめだんごじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ とりにく こんぶ たまご だいず だしりりこ のりのつくだに みそ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん	にんじん いんげん ごぼう しょうが ねぎ	659	28.1
17	げつ	むぎごはん		ちくわのツナマヨやき トマトサラダ いぐさそうめんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ とうふ チーズ かつおぶし だしこんぶ わかめ	こめ むぎ いぐさそうめん さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラガス えだまめ トマト えのきたけ パセリ	664	23.9
18	か	こくとうパン		さかなのオリーブやき カラフルサラダ たまごスープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム たまご チーズ	こくとうパン じゃがいも あぶら さとう でんぶん パンこ	にんじん キャベツ きゅうり あおピーマン たまねぎ コーン にら	656	30.8
19	すい	むぎごはん		はるさめのすのもの キムチにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さつまあげ たまご	こめ むぎ はるさめ じゃがいも しらたき ごま あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ もやし にら しいたけ キムチ	597	18.3
20	もく	しょくパン		レバーマリアナソース ワンタンスープ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう レバー とりにく ぶたにく きくらげ	しょくパン じゃがいも ワンタン あぶら さとう でんぶん あじさいゼリー	にんじん キャベツ もやし にんにく にら	685	24.9
21	きん	カツカレー		グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース	724	21.7
24	げつ	むぎごはん		てづくりひじきのふりかけ カニかまサラダ だいずのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ あつあげ ちりめん カニかま ひじき かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう れんこん いんげん	665	26.1
25	か	ミルクパン		とうふグラタン ブロッコリーサラダ にんじんスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム チーズ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ 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	687	30.1
26	すい	むぎごはん		てづくりはるまき オクラのさっぱりあえ スーミータン	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム だいず たまご わかめ	こめ むぎ はるさめ あぶら ごま でんぶん はるまきのかわ コーン	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ たけのこ オクラ ねぎ コーン	657	22.4
27	もく	きなこむしパン		コールスローサラダ ソースやきそば	ぎゅうにゅう ぶたにく いか かまぼこ きなこ	ホットケーキミックス こむぎこ バター あぶら ちゃんぽんめん	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ あおピーマン もやし パイナップル	622	22.5
		あまくさ宝島デー ～天草豚肉～		ごもくきんぴら ぶたじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく しらす さつまあげ あつあげ だしりりこ みそ	こめ むぎ こんにやく さとう あぶら ごま	にんじん ごぼう たまねぎ えだまめ れんこん ねぎ メロン	635	21.6
28	きん	じゃこごはん							

※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