

# 6月 いつわしょうがっこう こんだてひょう

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	さやう にゅ	おかず	ざいりょう			エネルギー	
					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とのえる	たんぱくしつ	
2	げつ	うんどうかいのふりかえきゅうぎょうび							
3	か	むぎごはん		わかめのみそ汁 なすバーグ ごまネーズあえ	牛乳 わかめ 豆腐 ひじき ちくわ 豚肉 こうや豆腐 (にぼし)	米 麦 パン粉 さとう ごま でんぷん ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ねぎ なす きゅうり キャベツ えのきたけ	653 25.7	
4	すい	かぼちゃパン		野菜たっぷりちゃんぼん チキンカツ とうもろこし	牛乳 ちくわ かまぼこ 豚肉 とり肉 たまご あおさ	米粉入りかぼちゃパン 油 パン粉 ちゃんぼんめん 小麦粉	人参 キャベツ もやし ねぎ きくらげ コーン	681 34.8	
5	もく	むぎごはん		うま煮 あじのなんばんづけ ほうれん草のごまあえ	牛乳 さつまあげ とり肉 あじ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 小麦粉 でんぷん ごま	人参 れんこん ほうれんそう こんにやく ごぼう いんげん ピーマン たまねぎ もやし	618 26.6	
天草宝島デー									
6	きん	むぎごはん		のっぺい汁 いわしうめに 切り干し大根の和え物	牛乳 厚揚げ とり肉 ちくわ いわし	米 麦 油 ごま でんぷん じゃがいも ごま さとう	人参 ごぼう うめ こんにやく しいたけ ねぎ きゅうり 大根	601 23.3	
9	げつ	ココアパン		汁ピーフン トマトオムレツ カリポリピーンズ	牛乳 大豆 とり肉 たまご あおさ いりこ	ココアパン ピーフン 油 じゃがいも	人参 きくらげ たまねぎ キャベツ ねぎ トマト	604 24.6	
天草宝島デー									
10	か	むぎごはん		カレー豆腐 ひじきシューマイ② パンサンスウ	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき とり肉 たまご チキンハム	米 麦 油 さとう でんぷん 小麦粉 マロニー ごま油	たまねぎ 人参 しょうが 枝豆 コーン しいたけ きゅうり キャベツ	682 26.6	
11	すい	食パン		コーンと卵のスープ はるまき ポテトサラダ	牛乳 ベーコン たまご 豚肉 チキンハム チーズ ヨーグルト	食パン 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 でん粉	人参 たまねぎ コーン きゅうり しいたけ キャベツ	687 23.1	
12	もく	むぎごはん		もずく汁 とり肉の甘酢あんかけ こまつなごま酢和え	牛乳 豆腐 ちくわ とり肉 ツナ (かつお節・こんぶ)	米 麦 さとう 油 でんぷん 小麦粉 ごま	たまねぎ 人参 もずく ねぎ えのきたけ しいたけ こまつな もやし	660 29.0	
13	きん	むぎごはん		ハヤシライス あじナゲット② ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 あじ ツナ	米 麦 さとう 油 じゃがいも	たまねぎ 人参 しめじ グリンピース ごぼう キャベツ	697 23.4	
16	げつ	米粉あげパン		肉団子の中華スープ クイッティオのサラダ	牛乳 うずらたまご かまぼこ とり肉 豚肉 きなこ チキンハム	こめこパン さとう 油 クイッティオ ごま油 パン粉	人参 きくらげ にら にんにく たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きゅうり	592 24.0	
17	か	むぎごはん		なすのみそ汁 魚ロック きゅうりのしそ昆布和え	牛乳 豆腐 たら 油あげ チーズ たまご こんぶ (にぼし)	米 麦 パン粉 油 ごま でんぷん	なす たまねぎ しいたけ ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	623 25.6	
18	すい	コッペパン		やきそば エッグサラダ ばんかん	牛乳 かまぼこ 豚肉 たまご チキンハム	コッペパン ちゃんぼんめん 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり ばんかん	656 25.3	
ふるさとくまさんデー									
19	もく	しょうがご飯		いぐさそうめん汁 ちくわのいそべあげ ミニトマトのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐 油あげ ちくわ あおさ たまご ツナ (かつお節・こんぶ)	米 麦 さとう 油 そうめん 小麦粉	しょうが たまねぎ にら ねぎ 人参 しいたけ トマト きゅうり	633 24.7	
八代の味									
20	きん	むぎごはん		厚揚げの中華煮 焼きぎょうざ① パンバンジーサラダ	牛乳 あつあげ かまぼこ 豚肉 とり肉 大豆	米 麦 さとう 油 小麦粉 でんぷん	たけのこ 人参 いんげん しいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	633 22.8	
23	げつ	ひのくにパン		かぼちゃポタージュ 魚のハーブ焼き 枝豆サラダ	牛乳 スキムミルク とり肉 しろみ魚 チーズ ちくわ	ひのくにパン じゃがいも 油 さとう オリーブ油	かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 人参 きゅうり パジル 枝豆 キャベツ レモン にんにく	586 29.9	
24	か	チキンライス		トマトマスープ マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 たまご とり肉 ベーコン チーズ	米 麦 さとう 油 じゃがいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ ゼリー	たまねぎ グリンピース しめじ 人参 トマト コーン きゅうり	646 20.7	
天草宝島デー									
25	すい	ミルクパン		春雨スープ 天草まだいのフライ イタリアンサラダ	牛乳 かまぼこ まだい	ミルクパン はるさめ ごま油 油 小麦粉 パン粉	きくらげ 人参 ピーマン たまねぎ キャベツ ねぎ きゅうり コーン にんにく	626 23.9	
26	もく	むぎごはん		とり肉じゃが 大豆と豆腐のフライ 大根とわかめの酢の物	牛乳 さつまあげ とり肉 豆腐 わかめ すりみ 大豆 あおさ	米 麦 さとう 油 じゃがいも ごま	たまねぎ こんにやく いんげん 人参 きゅうり 大根 しいたけ	676 24.1	
27	きん	むぎごはん		つみれ汁 スタミナいため	牛乳 たら 油あげ 豚肉 (かつお節・こんぶ)	米 麦 さとう ごま油 でんぷん	人参 もやし れんこん ピーマン しめじ こんにやく ねぎ なす こまつな たまねぎ キャベツ	587 22.8	
30	げつ	パインパン		ラビオリスープ 洋風たまご焼き ちりめんサラダ	牛乳 ベーコン たまご チーズ ちりめん	パインパン ラビオリ	人参 たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり 枝豆	633 27.4	

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください

## 旬の話題

6/4(水)の給食に城河原地区で作られているとうもろこしが登場します！  
生産者の小嶋さんにご協力いただき、五和小2年生の授業でとうもろこしの皮むき  
体験等も予定しています。地域の旬の味、乞うご期待♪



今月の天草宝島デー食材は...  
「しいたけ」、「きゅうり」、「天草まだい」だモン！！