



R6. 6月 学校給食献立予定表



五和学校給食センター

日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主に体の組織をつくる	主に体のエネルギーをつくる	主に体の調子を整える	
3 月	米粉入りかぼちゃパン		手作りハンバーグ 和風ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 豚ミンチ 牛ミンチ かつお節 たまご ハム	米粉入りかぼちゃパン パン粉 さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ パセリ	853 38.0
4 火	麦ごはん		いわしのカリカリフライ③ 切り干し大根のサラダ ごまキムチ汁	牛乳 豆腐 いわし ツナ 豚肉 赤みそ 米みそ (かつお節)	米 麦 油 ごま じゃがいも でんぶん さとう さといも ねりごま	切干大根 きゅうり ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく こまつな 白菜キムチ にんじん	877 34.3
5 水	コッペパンカット		ウインナーケチャップソースかけ カリジャがサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 ポークウインナー 鶏肉 ベーコン スキムミルク	コッペパン さとう じゃがいも 油 ごま油 マカロニ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが パセリ えだまめ	837 32.8
カミカミ献立							
6 木	麦ごはん		小いわしの梅の香揚げ③ ごぼうとナッツのカミカミサラダ 大豆の五目煮	牛乳 てんぷら いわし 鶏肉 大豆 厚揚げ	米 麦 油 さとう ビーナツ じゃがいも パン粉 小麦粉 コールスロッドレッシング 米粉	ごぼう きゅうり れんこん にんじん いんげん こんにゃく 梅	863 34.5
天草宝島デー							
7 金	麦ごはん		なすバーグ 春雨ときゅうりのゆかり和え 豚汁	牛乳 豚ミンチ 高野豆腐 ちくわ 豚肉 厚揚げ 麦みそ たまご (にぼし)	米 麦 油 さとう パン粉 ごま でんぶん はるさめ さといも	たまねぎ なす きゅうり ゆかり もやし しょうが にんじん しいたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	843 34.9
10 月	米粉パン		かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ 鮭のクリーム煮	牛乳 ハム ベーコン 鶏肉 ひよこ豆 レッドキドニー スキムミルク チーズ 鮭	米粉パン 油 さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉 でんぶん パター	かぼちゃ キャベツ にんじん チンゲン菜 きゅうり たまねぎ パセリ えだまめ 青えんどう豆 えだまめ ホールコーン	857 35.9
11 火	まぜご飯		切り干し大根の炒め煮 肥後だんご汁	牛乳 鶏肉 ちくわ てんぷら 油あげ 麦みそ (にぼし・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま油 さといも 小麦粉 じゃがいも	にんじん ごぼう しいたけ いんげん ねぎ たけのこ 千切大根 こんにゃく だいこん こまつな たまねぎ	803 30.0
12 水	コッペパン		青のりポテトビーンズ グリーンサラダ ミートボールスパゲティ	牛乳 大豆 ベーコン チーズ 牛ミンチ 豚肉 鶏肉 青のり	コッペパン じゃがいも 油 さとう オリーブ油 パン粉 でんぶん スパゲティ 麺	キャベツ きゅうり にんじん ピーマン たまねぎ パセリ しいたけ にんにく グリンピース	864 32.6
13 木	麦ごはん		ユウリンチー ごま酢和え もずく入りかき玉汁	牛乳 ちくわ 豆腐 鶏肉 たまご もずく (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま油 でんぶん ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ	821 39.6
14 金	カレーライス		魚のパン粉焼き フルーツヨーグルト	牛乳 ホキ ヨーグルト 大豆 鶏肉 スキムミルク	米 麦 油 パン粉 オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんにく バナナ みかん缶 黄桃缶 パイン缶 たまねぎ にんじん りんご	851 31.1
17 月	パンノパン		洋風卵焼き ひじきポテトサラダ ラビオリスープ	牛乳 ベーコン たまご チーズ ツナ 鶏肉 豚肉 ひじき	パンノパン さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉 パン粉	たまねぎ きゅうり にんじん パセリ ホールコーン キャベツ	876 35.4
ふるさとくまさんデー							
18 火	麦ごはん		生姜焼き トマトサラダ い草そうめん汁	牛乳 豆腐 豚肉 油あげ たまご (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま い草そうめん	たまねぎ しょうが きゅうり えだまめ トマト ねぎ しいたけ にんじん	832 34.5
19 水	コッペパン		チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 たまご ツナ スキムミルク 青のり	コッペパン パン粉 油 さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく きゅうり にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ クリームコーン パセリ	829 37.6
20 木	チキンライス		チキンナゲット② アスパラのごまマヨ和え トマたまスープ	牛乳 鶏肉 たまご ベーコン	米 麦 油 ごま パン粉 ノンエッグマヨネーズ でんぶん 小麦粉	たまねぎ グリンピース キャベツ アスパラガス しめじ にんじん パセリ ホールコーン クリームコーン トマト	816 28.8
天草宝島デー							
21 金	麦ごはん		はるまき 麻婆なす 中華スープ	牛乳 かまぼこ 豚ミンチ 鶏肉 豚肉	米 麦 油 さとう でんぶん ごま油 はるさめ 小麦粉	なす にんにく ねぎ しょうが きくらげ にんじん たまねぎ チンゲン菜	872 28.7
24 月	食パン りんごジャム		マカロニグラタン ごぼうのマヨサラダ あわふわすスープ	牛乳 チーズ 鶏肉 ベーコン かつお節 クラスメイト たまご	食パン マカロニ パター 米粉 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パン粉 りんごジャム	たまねぎ しめじ ごぼう パセリ にんじん きゅうり	842 33.2
天草宝島デー							
25 火	わかめご飯		魚のみそ焼き いんげんのごま和え 野菜のとりみ汁	牛乳 さば 鶏肉 厚揚げ ちくわ 麦みそ わかめ (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま さといも でんぶん	いんげん しめじ にんじん もやし しいたけ スッキーニ しょうが	802 38.3
26 水	ココアパン		ゴーヤ入りかきあげ コールスローサラダ 肉うどん	牛乳 ちりめん ちくわ たまご ひよこ豆 レッドキドニー 牛肉 とりさきみ (にぼし)	ココアパン 小麦粉 さとう 油 ノンエッグマヨネーズ うどん 麺	にがり たまねぎ いんげん ねぎ にんじん キャベツ しょうが 青えんどう豆 ホールコーン しいたけ はくさい	867 33.1
27 木	麦ごはん		いわし梅煮 エッグサラダ 揚げなすとキャベツのみそ汁	牛乳 いわし ハム 油あげ たまご 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぶん ノンエッグマヨネーズ マカロニ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ なす しいたけ しそ	849 30.6
28 金	麦ごはん		豚肉マリネソース もやしのナムル 五目汁	牛乳 豚肉 とりさきみ 鶏肉 厚揚げ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン もやし しいたけ ごぼう きゅうり こんにゃく ねぎ	791 34.8

天草宝島デー

- ◆ぶた肉
- ◆なす(県産)
- ◆さやいんげん

今月はコレ!

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。6月は、18日に取り組みます。八代地方の味、い草を使った料理を紹介します。

◆い草・・・八代地方は豊かな水と大地によって恵まれており、伝統的な栽培方法と丁寧な作業によって、丈夫ない草を栽培することができます。い草の生産量は、国内生産の8～9割りを占めています。い草そうめんは、い草を乾燥させて粉末にし、そうめんやアイスクリーム、お茶、ふりかけなどに加工されます。豊富な食物せんい、ビタミン、ミネラルなどが含まれる健康食品です。



6月4日～10日は歯と口の健康週間です!



は くち けんこうしゅうかん
歯と口の健康週間



ひと口 30 回がむ

