

6月 五和中学校 献立表

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	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	
2 月	むぎごはん		ポークカレー きびなごのカリカリフライ② フルーツ白玉	牛乳 大豆 豚肉 きびなご	米 麦 油 さとう じゃがいも 米粉 小麦粉 白玉餅	たまねぎ 人参 にんにく えだまめ もも りんごみかん パナナ	895 28.0
3 火	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 でんぶん 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	809 31.7
4 水	かぼちゃパン		野菜たっぷりちゃんぽん 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 ちゃんぽんめん 小麦粉	人参 キャベツ もやし ねぎ きくらげ コーン	852 41.0
5 木	むぎごはん		うま煮 あじの南蛮づけ 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 でんぶん ごま	人参 れんこん ほうれんそう こんにゃく ごぼう いんげん ピーマン たまねぎ もやし	734 30.0
天草宝島デー							
6 金	むぎごはん		のっぺい汁 いわし梅煮 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 でんぶん じゃがいも ごま さとう	人参 ごぼう うめ こんにゃく しいたけ ねぎ きゅうり 大根	736 27.8
9 月	ココアパン		汁ビーフン トマトオムレツ カリポリビーンズ	牛乳 大豆 とり肉 たまご あおさ いりこ	ココアパン ビーフン 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	782 30.9
天草宝島デー							
10 火	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 でんぶん 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	854 33.1
11 水	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	893 28.5
12 木	むぎごはん		もずく汁 鶏肉の甘酢あんかけ 小松菜のごま酢和え	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 でんぶん 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	822 35.4
13 金	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	884 29.0
16 月	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	768 30.8
17 火	むぎごはん		なすのみそ汁 魚ロッケ 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 でんぶん	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	733 29.1
18 水	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 ちゃんぽんめん 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	842 32.2
ふるさとくまさんデー							
19 木	生姜ご飯		い草そうめん汁 ちくわの磯辺あげ 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	783 29.8
八代の味							
20 金	むぎごはん		厚揚げの中華煮 焼きぎょうざ② 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 でんぶん	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	806 28.7
23 月	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 バジル 枝豆 キャベツ レモン にんにく	742 37.1
24 火	チキンライス		トマトマッスーブ マテドアンサラダ 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 でんぶん 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	808 24.8
天草宝島デー							
25 水	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	759 28.0
26 木	むぎごはん		鶏肉じゃが 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 こんにゃく いんげん 人参 きゅうり 大根 しいたけ	795 28.0
27 金	むぎごはん		つみれ汁 スタミナ炒め	牛乳 たら 油あげ 豚肉 (かつお節・こんぶ)	米 麦 さとう ごま油 でんぶん	人参 もやし れんこん ピーマン しめじ こんにゃく ねぎ なす こまつな たまねぎ キャベツ	720 27.4
30 月	パインパン		ラビオリスープ 洋風卵焼き 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	806 33.9

※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

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！！