



6月 学校給食献立予定表(センター)

天草学校給食センター

日 曜	主 食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
				赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				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		
3 月	麦ごはん		魚そうめん汁 あじフライ 野菜のみそ炒め	ぎゅうにゅう うおそうめん とりにく とうふ あぶらあげ ちくわ あじ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ パンこ	にんじん たまねぎ にんにく しいたけ ねぎ なす えだまめ キャベツ	681	31.4
4 火	コッペパンカット		野菜のバターしょうゆスープ ウインナー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく ウインナー だいず おおふくまめ きんときまめ	コッペパン バター さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ きゅうり コーン	618	25.9
天草宝島デー いんげん			根菜汁 かみかみかきあげ いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく さきいか だいず たまご	こめ むぎ さといも こんにゃく あぶら こむぎこ さとう ごま	だいこん ごぼう もやし にんじん ねぎ いんげん しいたけ えのきたけ たまねぎ	648	22.6
5 水	麦ごはん		ズッキーニのトマト煮 大豆とごぼうのミンチカツ ナタデココ入りヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく だいず ヨーグルト	しょうパン さとう あぶら マカロニ でんぷん じゃがいも パンこ ナタデココ	にんじん たまねぎ えだまめ ごぼう ズッキーニ なす しめじ もち にんにく トマト みかん パイナップル	686	24.6
6 木	食パン		だご汁 干草焼き くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ チーズ いりこ たまご わかめ	こめ むぎ ごま こむぎこ さとう しらたまこ こんにゃく ごまあぶら	にんじん はくさい えだまめ だいこん ねぎ ほうれんそう ごぼう しいたけ	689	25.1
7 金	麦ごはん		かみかみカレー きびなごフライ② ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ツナ	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも こんにゃく あぶら ごま こむぎこ でんぷん	れんこん たまねぎ いんげん にんじん しめじ にんにく しょうが きゅうり キャベツ ごぼう	867	31.4
10 月	麦ごはん		ウインナースープ 手作りコテージパイ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう チーズ ウインナー ちりめん ぎゅうにく ぶたにく	こめこパン マカロニ じゃがいも バター あぶら さとう こむぎこ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ えだまめ しめじ きゅうり だいこん	709	22.7
11 火	こめこパン		厚揚げとなすのみそ汁 手作りすり身揚げ 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ぎょにく すりみ たまご みそ	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ えだまめ なす えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが だいこん きゅうり	831	34.8
12 水	麦ごはん		ラビオリスープ かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ちりめん	まるパン ラビオリ あぶら パンこ	にんじん たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり えだまめ かぼちゃ	662	26.7
13 木	丸パン		かき玉汁 鶏の竜田揚げ焼き 和風ドレッシング和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく	こめ むぎ でんぷん こめこ あぶら	ゆかり たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	819	32.9
14 金	ゆかりごはん		マーボーなす お豆腐シュウマイ 中華風ツナポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ あつあげ とうふ ひじき とうにゅう だいず とうふ ぎょにく すりみ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう でんぷん ごま ごまあぶら じゃがいも	しょうが なす たまねぎ えだまめ にんじん たけのこ コーン にんにく グリーンピース しいたけ キャベツ きゅうり	622	28.9
17 月	麦ごはん		お豆入りポテトスープ 魚のマスタード焼き ひじきとれんこんのごまサラダ	ぎゅうにゅう ひじき カクテルウインナー ホキ だいず ちくわ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ ごま	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん キャベツ	719	26.7
18 火	コッペパン		い草そうめん汁 ちくわのかば焼き風 トマト和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく かまぼこ ちくわ	こめ むぎ いぐさそうめん でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん コーン しいたけ えのきたけ ねぎ トマト きゅうり もやし	874	31.9
19 水	麦ごはん		平めんスープ レバーマリアナソース 海藻サラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ レバー ぶたにく ちりめん わかめ だいず いとかんてん あかかえでのり	ミルクパン ひらめんビーフン ごまあぶら じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ だいこん	681	28.5
20 木	ミルクパン		豚汁 さばの塩こうじ焼き 野菜のスタミナ和え	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ とりにく	こめ むぎ さといも こんにゃく ごまあぶら ごま	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく	821	33.3
21 金	麦ごはん		五目汁 和風梅チキン もやしの香味炒め	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく かつおぶし あつあげ	こめ むぎ ごま こんにゃく じゃがいも あぶら でんぷん さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ だいこん	638	23.5
24 月	麦ごはん		肉団子春雨スープ 手作りコロッケ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ツナ とりにく かまぼこ ぎゅうにく ぶたにく たまご	しょうパン さとう はるさめ パンこ こむぎこ ごまあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ きゅうり もやし コーン	762	27.4
25 火	食パン		豆腐とわかめのみそ汁 いわしのおかか煮 のりじゃこ和え	ぎゅうにゅう とうふ みそ あぶらあげ いわし かつおぶし ちりめん わかめ のり	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ なす えのきたけ きゅうり キャベツ	655	28.1
26 水	麦ごはん		カレースープ ハンバーグソースがけ アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ぶたにく とりにく	まるパン じゃがいも さとう アーモンド でんぷん	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり キャベツ にんにく	835	35.2
27 木	丸パン		中華風卵スープ 大豆チリソース 中華和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ だいず ハム	こめ むぎ でんぷん ごまあぶら あぶら さとう	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ しいたけ ねぎ えのきたけ たけのこ ピーマン もやし	729	36.2
28 金	麦ごはん						864	41.3

☆今月の天草産

