



[6月] 学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



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			
「歯と口の健康週間」給食					かみかみサラダ マカロニの洋風煮 黒糖ビーンズ	牛乳 鶏肉 大豆 いりこ	丸パン じゃがいも ピーナッツ マカロニ 砂糖 マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 しいたけ グリーンピース	802	34.2
3	月	丸パン		かみかみ揚げ しめじの中華和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ささいか ハム 大豆 卵 油揚げ だしりこ みそ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 小麦粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう しめじ ねぎ しいたけ	807	27.9	
5	水	食パン		大豆と枝豆サラダ ひじきスパゲティ ブルーベリージャム	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 油揚げ ひじき	食パン スパゲティ 砂糖 油 ブルーベリージャム	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ 枝豆 いんげん にんにく	765	30.2	
6	木	麦ごはん		かみかみきんぴら 鉄火煮	牛乳 鶏肉 ささいか 大豆 厚揚げ さつま揚げ みそ	米 麦 じゃがいも こんにゃく ごま 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ たけのこ ごぼう しいたけ いんげん 唐辛子	785	28.1	
あまくさ宝島デー ～さやいんげん～					さばのソース煮 いんげんのごま和え はんぺん汁	牛乳 さば はんぺん 豆腐 わかめ かつお節 だし昆布	米 麦 ごま 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん もやし ねぎ しいたけ しょうが	764	32.1
7	金	麦ごはん		チリコンカン キャベツと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 肉団子 ヨーグルト	コッペパン マカロニ でん粉 砂糖	にんじん キャベツ 玉ねぎ しいたけ にんにく トマト みかん パイナップル もも パナナ	825	36.5	
あまくさ宝島デー ～なす～					中華風ツナポテト 麻婆茄子	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ みそ	米 麦 じゃがいも でん粉 ごま 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり なす 玉ねぎ しょうが ねぎ にんにく しいたけ 枝豆	797	30.0
11	火	麦ごはん		スコッチエッグ ドレッシングサラダ 具だくさんスープ	牛乳 スコッチエッグ 鶏肉	ココアパン 春雨 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ チンゲン菜 しいたけ えのきたけ	753	28.0	
13	木	麦ごはん		手羽元のさっぱり煮 ツナごぼうサラダ 五目汁	牛乳 手羽元 鶏肉 ツナ 厚揚げ だしりこ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖	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	771	30.4	
14	金	白ごはん		豚肉と昆布の炒めもの 鶏豆団子汁 のりの佃煮	牛乳 豚肉 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ 卵 大豆 昆布 のりの佃煮 だしりこ みそ	米 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油 でん粉	にんじん いんげん ごぼう しょうが ねぎ	786	29.5	
17	月	黒糖パン		魚のオリーブ焼き カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 ホキ ハム ソーセージ チーズ きくらげ	黒糖パン じゃがいも 砂糖 油 パン粉	にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン ねぎ しいたけ バジル 玉ねぎ	791	36.6	
18	火	麦ごはん		春雨の酢の物 キムチ肉じゃが	牛乳 豚肉 ハム さつま揚げ 卵	米 麦 春雨 じゃがいも ごま しらたき 砂糖 油	にんじん きゅうり 玉ねぎ もやし にら しいたけ キムチ	758	23.5	
19	水	食パン		レバーマリアナソース ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 レバー 鶏肉 豚肉 きくらげ	食パン じゃがいも ワンタン 油 砂糖 でん粉 ぶどうゼリー	にんじん キャベツ もやし にんにく にら	780	30.0	
20	木	カツカレー		グリーンサラダ	牛乳 とんかつ 鶏肉	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり しょうが 玉ねぎ にんにく グリーンピース	924	27.1	
					ちくわのツナマヨ焼き トマトサラダ い草そうめん汁	牛乳 ちくわ ツナ 豆腐 チーズ かつお節 だし昆布 わかめ	米 麦 い草そうめん マヨネーズ 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ きゅうり アスパラガス 枝豆 トマト えのきたけ パセリ	827	29.0
21	金	麦ごはん		コールスローサラダ ソース焼きそば	牛乳 豚肉 きな粉 かまぼこ	ホットケーキミックス 小麦粉 ちゃんぽん麺 バター 砂糖 油	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ もやし 青ピーマン パイナップル	765	27.4	
25	火	麦ごはん		手作りひじきのふりかけ カニかまサラダ 大豆の五目煮	牛乳 鶏肉 大豆 さつま揚げ 厚揚げ ちりめん カニかま ひじき かつお節	米 麦 じゃがいも ごま こんにゃく 油 砂糖	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう れんこん いんげん	819	31.7	
26	水	ミルクパン		豆腐グラタン ブロッコリーサラダ にんじんスープ	牛乳 鶏肉 豆腐 ハム チーズ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 油	にんじん 玉ねぎ 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	859	37.0	
27	木	麦ごはん		春巻き オクラのさっぱり和え スーミータン	牛乳 春巻き 卵 ハム わかめ	米 麦 ごま 油 でん粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン オクラ ねぎ	775	25.1	
あまくさ宝島デー ～天草豚肉～					五目きんぴら 豚汁 果物(メロン)	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ だしりこ みそ	米 麦 こんにゃく ごま 油 砂糖	にんじん れんこん 玉ねぎ 枝豆 ごぼう ねぎ 唐辛子 メロン	761	24.1
28	金	麦ごはん								

※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