



[6月] 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			栄養量	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつぷ
					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のえる		
「歯と口の健康週間」給食				かみかみサラダ マカロニのようふうにく こくとうビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく だいず いりこ	まるパン じゃがいも ピーナッツ マカロニ さとう マヨネーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ しいたけ グリーンピース	654	27.8
3	げつ	まるパン		かみかみあげ しめじのちゅうかあえ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう さきいか ハム だいず たまご あぶらあげ だしりりこ みそ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ごぼう しめじ しいたけ ねぎ	650	22.9
5	すい	しよくパン		だいずとえだまめサラダ ひじきスパゲティ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ あぶらあげ ひじき	しよくパン スパゲティ さとう あぶら ブルーベリージャム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ いんげん にんにく	626	24.8
6	もく	むぎごはん		かみかみきんぴら てっかに	ぎゅうにゅう とりにく さきいか だいず あつあげ さつまあげ みそ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま あぶら さとう	にんじん たまねぎ たけのこ ごぼう しいたけ いんげん とうがらし	636	22.9
あまくさ宝島デー ～さやいんげん～				さばのソースに いんげんのごまあえ はんぺんじる	ぎゅうにゅう さば はんぺん とうふ かつおぶし だしこんぶ わかめ	こめ むぎ ごま さとう	にんじん たまねぎ いんげん もやし ねぎ しいたけ しょうが	604	24.9
7	きん	むぎごはん		チリコンカン キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず にくだんご ヨーグルト	コッペパン マカロニ でんぶん さとう	にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ にんにく トマト パイナップル みかん もも パナナ	607	27.8
あまくさ宝島デー ～なす～				ちゅうかふうツナポテト マーボーナス	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ツナ みそ	こめ むぎ じゃがいも でんぶん ごま さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり なす たまねぎ しょうが ねぎ にんにく しいたけ えだまめ	643	24.6
11	か	むぎごはん		スコッチエッグ ドレッシングサラダ ぐだくさんスープ	ぎゅうにゅう スコッチエッグ とりにく	ココアパン はるさめ さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ チンゲンサイ しいたけ えのきたけ	637	24.3
13	もく	むぎごはん		てばもとのさっぱり ツナごぼうサラダ ごもくじる	ぎゅうにゅう てばもと とりにく ツナ あつあげ だしりりこ	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう	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	654	26.8
14	きん	しろごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの とりまめだんごじる のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ とりにく こんぶ たまご だいず だしりりこ のりのつくだに みそ	こめ じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぶん	にんじん いんげん ごぼう しょうが ねぎ	641	24.6
17	げつ	こくとうパン		さかなのオリーブやき カラフルサラダ やさいスープ	ぎゅうにゅう ホキ ハム ソーセージ チーズ きくらげ	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら パンこ	にんじん キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン ねぎ しいたけ パジル たまねぎ	637	28.6
18	か	むぎごはん		はるさめのすのもの キムチにくじゃが	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム さつまあげ たまご	こめ むぎ はるさめ じゃがいも しらたき ごま あぶら さとう	にんじん きゅうり たまねぎ もやし にら しいたけ キムチ	612	19.6
19	すい	しよくパン		レパーマリアナソース ワントンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう レパー とりにく ぶたにく きくらげ	しよくパン じゃがいも ワンタン あぶら さとう でんぶん ぶどうゼリー	にんじん キャベツ もやし にんにく にら	642	24.6
20	もく	カツカレー		グリーンサラダ	ぎゅうにゅう とんかつ とりにく	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら	にんじん キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんにく グリーンピース	724	21.7
ふるさとくまさんデー				ちくわのツナマヨやき トマトサラダ いぐさそうめんじる	ぎゅうにゅう ちくわ ツナ とうふ チーズ かつおぶし だしこんぶ わかめ	こめ むぎ いぐさそうめん さとう あぶら マヨネーズ	にんじん たまねぎ きゅうり アスパラガス えだまめ トマト えのきたけ パセリ	664	23.9
24	げつ	きなこ むしパン		コールスローサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく きなこ	ホットケーキミックス こむぎこ じゃがいも あぶら さとう バター	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ にんにく パセリ パイナップル	588	19.1
25	か	むぎごはん		てづくりひじきのふりかけ カニかみサラダ だいずのごもくに	ぎゅうにゅう とりにく だいず さつまあげ あつあげ ちりめん カニかみ ひじき かつおぶし	こめ むぎ じゃがいも ごま こんにやく あぶら さとう	にんじん キャベツ きゅうり ごぼう れんこん いんげん	667	26.4
26	すい	ミルクパン		とうふグラタン ブロッコリーサラダ にんじんスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ハム チーズ	ミルクパン じゃがいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ 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	687	30.1
27	もく	むぎごはん		はるまき オクラのさっぱりあえ スーミータン	ぎゅうにゅう はるまき たまご ハム わかめ	こめ むぎ ごま あぶら でんぶん	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン オクラ ねぎ	615	20.7
あまくさ宝島デー ～天草豚肉～				ごもくきんぴら ぶたじる くだもの(メロン)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さつまあげ あつあげ だしりりこ みそ	こめ むぎ こんにやく ごま あぶら さとう	にんじん れんこん たまねぎ えだまめ ごぼう ねぎ とうがらし メロン	615	20.3
28	きん	むぎごはん							

※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