



【6月】学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
2	げつ	パインパン		じゃがいもとベーコンのチーズやきマカロニスープ	パインパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりこ	たまねぎ コーン にんじん キャベツ こまつな	622	22.8
3	か	むぎごはん		とりこくとレバニラいためとうふチゲ	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら でんぶん さとう ごま しらたき	ぎゅうにゅう とりこ レバー ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ もやし にら にんじん キャベツ しめじ キムチ えのきたけ	664	27.6
4	すい	コッペパン		だいず・えだまめサラダ やきそば	コッペパン さとう ごま チャンポンめん あぶら	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく ちくわ	れんこん にんじん えだまめ たまねぎ キャベツ もやし ピーマン	631	27.6
5	もく	むぎごはん		カリカリあげ うまに	こめ むぎ あぶら さつまいも さとう こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう だいず いりこ とりこ さつまあげ	たまねぎ にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが	720	30.8
6	きん	むぎごはん		かいそうサラダ だいずカレー	こめ むぎ ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく かいそう	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ にんにく	642	21.8
9	げつ	ミルクパン		だいずとうふのフライ ツナマヨサラダ オニオンスープ	ミルクパン さとう あぶら こむぎこ じゃがいも ばんこ	ぎゅうにゅう だいず とうふ とりこ ツナ	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ えのきたけ	646	25.3
				クリスマスチキン くきわめのすのもの いぐさそうめんじる	こめ むぎ さとう ごま でんぶん こむぎこ ごまあぶら コーンフレーク いぐさそうめん	ぎゅうにゅう とりこ ハム あげ ちくわ くきわめ かつおぶし こんぶ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	645	22.9
10	か	むぎごはん		きくらげのちゅうかあえ たんたんめん	こめこいりにんじんパン さとう ごま チャンポンめん ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりこ ぶたにく	にんじん きくらげ もやし ねぎ きゅうり しょうが キャベツ にんにく	635	27.9
12	もく	むぎごはん		いわしのしょうがに かぼすあえ ぐだくさんみそしる	こめ むぎ さとう さといも	ぎゅうにゅう いわし とりこ とうふ あげ	キャベツ にんじん きゅうり かぼす しめじ ごぼう ねぎ しょうが	634	27.6
13	きん	ピピンパ		わかめスープ さつまポテト	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら さつまいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きんしたまご わかめ	こまつな もやし にんじん たまねぎ はくさい えのきたけ	641	21.7
16	げつ	てづくりごぼうサラダパン		カラフルサラダ しらたまスープ	パンきじ さとう しらたまもち オリーブゆ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう チーズ ハム とりこ	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン チンゲンさい たまねぎ	619	21.9
17	か	セルフうめおにぎり		キャベツとわかめのこうみあえ ちくわのいそべあげ とうふとあおさのみそしる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ あげ だしりりこ わかめ のり あおさ あおのり	うめ キャベツ ねぎ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	658	27.2
18	すい	トマトパン		パンサンスー ベーコンポタージュスープ	トマトパン はるさめ さとう ごまあぶら じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ハム ベーコン	きゅうり たまねぎ にんじん もやし	692	22.2
19	もく	むぎごはん		ごぼうとぶたにくのあまからいため のつべいじる	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ごま あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ とうふ ちくわ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	677	22.6
20	きん	かやくごはん		たいフライ きくらげのうめあえ すましじる	こめ こんにやく さとう あぶら こむぎこ ばんこ	ぎゅうにゅう こうやどうふ 揚げ とりこ とうふ かまぼこ たい ちくわ かつおぶし こんぶ	ごぼう にんじん キャベツ うめ きゅうり きくらげ たまねぎ えのきたけ こまつな いんげん	658	30.7
23	げつ	しよくパン		いちごジャム ひじきサラダ ちゃんぽん	しよくパン いちごジャム ごま さとう チャンポンめん	ぎゅうにゅう ハム ひじき ぶたにく ちくわ	にんじん きゅうり コーン えだまめ もやし たまねぎ キャベツ きくらげ	630	26.5
24	か	むぎごはん		しょうがやき はるキャベツのコールスロー おしぼうちょう	こめ むぎ こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく 揚げ とりこ ちくわ だしりりこ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり にんじん コーン だいこん こまつな しいたけ ねぎ	652	24.8
25	すい	まるパン		てりやきパティ そえやさい ラタトゥイユ	まるパン さとう オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりこ	にんじん キャベツ ピーマン たまねぎ ズッキーニ なす パプリカ トマト	659	23.8
26	もく	むぎごはん		ぎょうざ マカロニサラダ キムチスープ	こめ むぎ あぶら さとう マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ぎょうざ とうふ ハム	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり コーン キムチ にら しめじ えのきたけ	676	23.8
27	きん	むぎごはん		ゼリーフライ さやいんげんのおかかあえ チンゲンさいスープ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら ごまあぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう おから とりこ	たまねぎ にんじん いんげん もやし チンゲンさい コーン	654	18.6
30	げつ	こくとうパン		からあげ ポテトサラダ コンソメスープ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう ハム からあげ ベーコン	きゅうり コーン にんじん たまねぎ こまつな	686	24.9

※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



じゃがいも



さやいんげん



きゅうり



たい



きくらげ