



R 7. 6月

学校給食献立予定表



天草学校給食センター

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	麦ごはん		いわしのかりかりフライ③ 切干大根のサラダ ごまキムチ汁	牛乳 豆腐 ツナ いわし ぶた肉 赤みそ 米みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま さいとも ねりごま でんぷん	切干大根 にんじん しょうが きゅうり ごぼう ねぎ こんにやく だいこん こまつな 白菜キムチ	857 34.0
3 火	米粉入り かぼちゃパン		手作りハンバーグ 和風ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 牛ミンチ たまご ハム ぶたミンチ かつお節	米粉入りかぼちゃパン パン粉 さとう じゃがいも 油 マヨネーズ	たまねぎ しめじ きゅうり キャベツ パセリ	869 37.9
4 水	麦ごはん		ぶた肉マリネソース もやしのナムル 五目汁	牛乳 ぶた肉 とりささみ とり肉 厚揚げ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん こんにやく ピーマン もやし しいたけ きゅうり ねぎ ごぼう	779 32.5
5 木	コッペパン		ウインナー カリじゃがサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 ベーコン ウインナー とり肉 スキムミルク	コッペパン さとう じゃがいも ごま油 油 マカロニ でんぷん	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ しょうが パセリ	810 32.7
カミカミ献立							
6 金	麦ごはん		小いわし梅の香揚げ④ ごぼうのカミカミサラダ 大豆の五目煮	牛乳 てんぷら いわし とり肉 大豆 厚揚げ	米 麦 油 さとう 米粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉 コールスロッドレッシング	ごぼう きゅうり れんこん にんじん いんげん こんにやく うめ	823 32.8
9 月	麦ごはん		ユーリンチー ごまず和え もずく入りかき玉汁	牛乳 ちくわ とり肉 たまご 豆腐 もずく (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぷん ごま油	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが	812 37.8
10 火	コッペパン りんごジャム		青のりポテトビーンズ グリーンサラダ お姫さんだご汁	牛乳 だいたい ベーコン とり肉 油あげ 青のり 麦みそ (にぼし)	コッペパン 油 じゃがいも さとう 小麦粉 さつまいも りんごジャム	キャベツ きゅうり ねぎ ピーマン たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ	822 27.5
11 水	麦ごはん		なすバーグ 春雨ときゅうりのゆかり和え 豚汁	牛乳 高野豆腐 たまご ぶたミンチ ちくわ 麦みそ ぶた肉 厚揚げ (にぼし)	米 麦 油 さとう でんぷん 春雨 パン粉 ごま さいとも	たまねぎ なす きゅうり しそ しょうが こんにやく もやし ごぼう ねぎ だいこん にんじん しいたけ	864 35.3
12 木	ココアパン		かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ 肉うどん	牛乳 ハム かまぼこ ひよこ豆 レッドキドニー 牛肉 (にぼし)	ココアパン 油 さとう うどん 小麦粉 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 パン粉	キャベツ にんじん かぼちゃ きゅうり たまねぎ ねぎ しいたけ 青えんどう豆	842 32.1
天草宝島デー							
13 金	カレーライス		たいフライ 枝豆サラダ	牛乳 たい ハム とり肉 大豆 スキムミルク ひじき	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 ごま油 じゃがいも パン粉	もやし たまねぎ にんじん りんご えだまめ にんにく	819 32.0
天草宝島デー							
16 月	麦ごはん		いわしのかば焼き パンサンスー かしわ汁	牛乳 ハム いわし とり肉 厚揚げ (にぼし)	米 麦 油 さとう 春雨 ごま油 じゃがいも でんぷん	キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ もやし にんじん しいたけ こんにやく しょうが	784 31.3
17 火	米粉パン		チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 たまご ツナ 青のり スキムミルク	米粉パン 小麦粉 パン粉 さとう 油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン パセリ にんにく	815 42.4
ふるさとくまさんデー							
18 水	麦ごはん		生姜焼き トマトサラダ い草そうめん汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 油あげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう い草そうめん	たまねぎ きゅうり トマト しいたけ えだまめ にんじん ねぎ しょうが	844 33.8
19 木	黒糖パン		洋風卵焼き ひじきポテトサラダ ラビオリスープ	牛乳 ベーコン たまご チーズ ツナ とり肉 ぶた肉 ひじき	黒糖パン さとう 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	たまねぎ にんじん きゅうり ホールコーン キャベツ パセリ	837 33.7
天草宝島デー							
20 金	まぜごはん		白身魚フライ 梅和え のっぺい汁	牛乳 とり肉 油あげ 青のり ほき かまぼこ 厚揚げ ちくわ(にぼし・出し昆布)	米 麦 油 さとう さいとも でんぷん パン粉 青じそドレッシング 小麦粉	たけのこ こんにやく きゅうり にんじん ごぼう しいたけ キャベツ ねぎ いんげん うめ	765 33.2
23 月	麦ごはん		はるまき マーボーなす 中華スープ	牛乳 かまぼこ とり肉 ぶたミンチ ぶた肉	米 麦 油 さとう 小麦粉 ごま油 でんぷん 米粉 春雨	なす きくらげ たまねぎ ねぎ にんじん チンゲン菜 しいたけ にんにく しょうが キャベツ	858 27.3
24 火	食パン		マカロニグラタン ごぼうのマヨサラダ ふわふわスープ	牛乳 ベーコン とり肉 チーズ クラスメイト たまご かつお節	食パン バター 米粉 じゃがいも パン粉 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ しめじ ごぼう にんじん きゅうり パセリ	853 35.1
25 水	麦ごはん		いわしおかか煮 もやしの酢の物 肥後だんご汁	牛乳 とり肉 ちくわ いわし かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま さいとも 小麦粉 でんぷん じゃがいも	きゅうり にんじん こんにやく きくらげ たまねぎ ごぼう もやし だいこん しいたけ こまつな ねぎ	816 31.8
26 木	ミルクパン		ほうれん草オムレツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン とりささみ たまご レッドキドニー ひよこ豆	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ 油 でんぷん マヨネーズ	キャベツ にんじん たまねぎ ホールコーン トマト パセリ 青えんどう豆 にんにく ほうれん草	841 33.2
27 金	麦ごはん		魚のみそ焼き 切干大根の炒め煮 相性汁	牛乳 ホキ とり肉 ぶた肉 油あげ てんぷら 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま ごま油 さつまいも	きりぼしだいこん しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ こんにやく	786 33.2
30 月	麦ごはん		いわしの梅煮 エッグサラダ 揚げなすとキャベツのみそ汁	牛乳 いわし たまご ハム 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 マカロニ さとう でんぷん マヨネーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん なす しいたけ ねぎ うめ	826 33.2

天草宝島デー

今月はコレ！

- ◆たい
- ◆きゅうり
- ◆しいたけ



食育クイズのこたえ

B) きゅうり



食育クイズ

Q.一年中出回っていますが、6月に旬を迎える夏野菜です。水分がとても多く、そのまま生で食べることが多いのも特徴です。

ヒント：皮にはちよつとイボイボもあり、パリッとして、みずみずしい食感がおいしいですね。

A) ブロッコリー



B) きゅうり



C) レタス



食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。6月は、18日に取り組みます。八代地方の味、い草を使った料理を紹介します。

◆い草・・・八代地方は豊かな水と大地によって恵まれており、伝統的な栽培方法と丁寧な作業によって、丈夫な草を栽培することができます。い草の生産量は、国内生産の8～9割りを占めています。い草そうめんは、い草を乾燥させて粉末にし、そうめんやアイスクリーム、お茶、ふりかけなどに加工されます。豊富な食物せんい、ビタミン、ミネラルなどが含まれる健康食品です。給食では、い草を練りこんだそうめんを使いたい草そうめん汁を出します。