



6月 学校給食献立予定表 (中学校)

天草学校給食センター

| ひょう | よう | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | えいようりょう | |
|--------------------|----|-------------------------|----|---------------------------------------|---|---|--|--------------|-----------|
| | | | | | 赤 | 黄 | 緑 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 月 | むぎごはん | | じゃがいも手作りロケット なめこのみそ汁 納豆 | 牛乳 ふたにく たまごとうふ あぶらあげ なつとう | 米 むぎ じゃがいも あぶら はくりきこ パンこ さとう | にんじん たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ | 826 | 30.1 |
| 2 | 火 | 丸パン | | レバー入りミートグラタン 野菜のバター醤油スープ ポテトサラダ | 牛乳 ふたにく レバー チーズ だいず とりにく ハム | パン マカロニ あぶら さとう バター じゃがいも | たまねぎ しめじ キャベツ トマト ごぼう 人参 きゅうり | 822 | 33.1 |
| 天草宝島デー | | | | | | | | | |
| 3 | 水 | 麦ごはん | | 豚肉のしょうが焼き のっぺい汁 いりこナッツ | 牛乳 いりこ あつあげ ぶたにく だいず とりにく 昆布 かつお節 | 米 むぎ さとう あぶら さとも こんにやく アーモンド | たまねぎ しょうが ごぼう ねぎ 人参 しいたけ | 863 | 40.9 |
| かみかみ献立 | | | | | | | | | |
| 4 | 木 | 丸パン | | ズッキーニのトマト煮 魚のチーズ焼き ナタデココ入りヨーグルト | 牛乳 ホキ とりにく チーズ ヨーグルト | パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ | 人参 たまねぎ トマト ズッキーニ なす えだまめ しめじ みかん もも バインアップル | 804 | 35.6 |
| 5 | 金 | 麦ごはん | | 千草焼き だご汁 茎わかめのきんぴら | 牛乳 とりにく たまご あぶらあげ とりにく いりこ ちくわ | こめ むぎ さとう あぶら はくりきこ しらたまこ こんにやく ごま | ほうれん草 しいたけ にんじん ねぎ ごぼう わかめ | 788 | 31.1 |
| 8 | 月 | ゆかりごはん | | 手作り肉団子 かきたま汁 まめっこサラダ | 牛乳 ふたにく 青えんどう豆 とうふ たまご いりこ ひよこ豆 レッドキドニー | 米 むぎ かたくりこ パンこ さとう じゃがいも | ゆかり たまねぎ しめじ ねぎ 人参 きゅうり えのきたけ しいたけ | 834 | 32.1 |
| 9 | 火 | ココアパン | | ハムエッグ ラビオリスープ マカロニサラダ | 牛乳 ハム たまご とりにく | ココアパン ラビオリ あぶら マカロニ | たまねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 きゅうり | 787 | 31.6 |
| 天草宝島デー | | | | | | | | | |
| 10 | 水 | むぎごはん | | 太刀魚フライ 相性汁 五目きんぴら | 牛乳 太刀魚フライ ぶたにく いりこ あぶらあげ てんぶら | 米 むぎ あぶら さつまいも しらたき さとう ごま | たまねぎ 人参 ねぎ ごぼう しいたけ | 867 | 30.5 |
| 11 | 木 | ミルクパン | | 手作りコテージパイ ウイナースープ キャベツのコールスロー | 牛乳 チーズ ぎゅうにく ぶたにく ウイナー | ミルクパン じゃがいも バター あぶら さとう はくりきこ マカロニ | たまねぎ 人参 しめじ キャベツ きゅうり | 852 | 31.8 |
| 12 | 金 | 麦ごはん | | チキンナゲット カレー おかか和え | 牛乳 大豆 とりにく ぶたにく かつお節 | 米 むぎ パンこ あぶら じゃがいも さとう こむぎこ | たまねぎ 人参 しめじ グリンピース きゅうり キャベツ | 851 | 31.2 |
| 世界の料理「韓国」 | | | | | | | | | |
| 15 | 月 | ピビンバ | | わかめスープ れんこんサラダ | ぎゅうにく とうふ たまご かまぼこ 牛乳 ツナ わかめ | 米 むぎ さとう ごま ごまあぶら | しょうが しいたけ きゅうり たけのこ 人参 ほうれん草 だいずもやし たまねぎ れんこん | 789 | 32.0 |
| 16 | 火 | 6月16日 和菓子の日 コッペパン | | 焼うどん シーザーサラダ 水ようかん | 牛乳 てんぶら ぶたにく アガー あずき | コッペパン うどん類 あぶら さとう | キャベツ たまねぎ きゅうり 人参 コーン もやし | 746 | 25.8 |
| 17 | 水 | 麦ごはん | | いわしの蒲焼き ぐたくさんみそ汁 ひじきの油炒め | 牛乳 いわし とうふ あぶらあげ いりこ てんぶら 大豆 ひじき わかめ | 米 むぎ あぶら さとう ごま | しょうが キャベツ たまねぎ 人参 しめじ いんげん | 779 | 34.7 |
| 18 | 木 | メロンパン風パン | | マカロニのクリーム煮 グリーンサラダ | 牛乳 とりにく 生クリーム | パン はくりきこ マーガリン さとう 米粉 マカロニ じゃがいも あぶら | ほうれん草 たまねぎ コーン 人参 しめじ キャベツ きゅうり | 995 | 29.4 |
| 食育の日 味の旅 ～八代地区～ | | | | | | | | | |
| 19 | 金 | 麦ごはん | | ちくわの磯辺揚げ い草とうめん汁 トマトサラダ | 牛乳 ちくわ あおのり たまご あぶらあげ かつお節 昆布 | 米 むぎ はくりきこ かたくりこ あぶら い草とうめん さとう | たまねぎ ねぎ トマト 人参 キャベツ しいたけ きゅうり | 827 | 31.5 |
| 天草町のすり身 | | | | | | | | | |
| 22 | 月 | むぎごはん | | お魚バーグ 春雨汁 切干大根の含め煮 | 牛乳 たら かまぼこ たまご あぶらあげ とりにく てんぶら | 米 むぎ パンこ はくりきこ はるさめ ごまあぶら さとう | たまねぎ 人参 キャベツ しいたけ ねぎ 切干大根 | 735 | 32.0 |
| 世界の料理「イタリア」 | | | | | | | | | |
| 23 | 火 | ミルクパン | | 魚のピカタ ミネストローネ イタリアンサラダ | 牛乳 たら チーズ たまご ベーコン | ミルクパン はくりきこ マカロニ さとう じゃがいも あぶら ドレッシング | 人参 たまねぎ キャベツ パセリ きゅうり トマト ピーマン | 777 | 34.8 |
| 24 | 水 | 麦ごはん | | ししゃもフライ かぼちゃのそぼろ煮 ごぼうサラダ | 牛乳 とりにく あつあげ 子持ちししゃも てんぶら ツナ | 米 むぎ あぶら しらたき さとう ごま パンこ はくりきこ | かぼちゃ 人参 たまねぎ ごぼう キャベツ ツナ | 866 | 33.4 |
| 25 | 木 | ピザトースト | | ふわふわスープ サラスパサラダ | ベーコン チーズ とりにく たまご | パン あぶら パンこ じゃがいも サラダスパゲティ | ピーマン マッシュルーム たまねぎ 人参 きゅうり | 816 | 31.8 |
| 天草宝島デー | | | | | | | | | |
| 26 | 金 | 麦ごはん | | 蒸し餃子 麻婆ナス パンサンデー | 牛乳 とうふ ぎゅうにく ぶたにく 大豆 たまご ハム | 米 むぎ さとう てんぶら ごまあぶら はるさめ ごま | 人参 たまねぎ しいたけ キャベツ いら なす たけのこ グリンピース しょうが にんにく きゅうり もやし | 841 | 32.7 |
| 29 | 月 | 麦ごはん | | 回鍋肉 ひらめんスープ メロン | 牛乳 かまぼこ ぶたにく | 米 むぎ さとう ごまあぶら 平麺ビーフン | キャベツ 人参 しいたけ たまねぎ ピーマン にんにく しょうが チンゲンサイ メロン | 734 | 27.7 |
| 30 | 火 | ひのくにパン | | きびなごのカリカリフライ ビーフシチュー チーズサラダ | 牛乳 チーズ きびなご ぎゅうにく | ひのくにパン あぶら さとう じゃがいも パンこ | たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり | 776 | 29.9 |

※献立は都合により変更になる可能性があります。ご了承ください。

食の未来のためにできること

食べ物がどこから来ているのか、どこから来るのかを知る

地域でとれたものや、環境に配慮した食品を頂く

食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす