



# 6月 五和中学校 献立表

## 五和学校給食センター

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	
1	月	食パン 天草宝島デー:きゅうり		野菜スープ 手作りメンチカツ 人参ドレッシングサラダ	牛乳 鶏肉	食パン マカロニ 油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ パン粉 さとう オリブ油	たまねぎ 人参 キャベツ チンゲンサイ きゅうり ｱｽﾞｶﾞｽｺｰﾝ	803 31.1
2	火	むぎごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ パンサンスー	牛乳 厚揚げ みそ 豚ひき肉 とり肉 大豆 ハム 錦糸卵	米 麦 さとう 油 でんぷん 小麦粉 春雨 ごま油	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり キャベツ たら たけのこ にんにく しょうが	846 33.3
3	水	カット丸パン (セルフバーガー)		ポークビーンズ てりやきパティ キャベツのコールスロー	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉	丸パン さとう じゃがいも パン粉	たまねぎ 人参 えだまめ パセリ キャベツ コーン	825 38.8
4	木	通詞の塩ごはん 二江の塩を使っています		つみれ汁 かみかみ五目きんぴら のり・ムース	牛乳 わかめ さきいか すりみ 油あげ 牛肉 こんぶ かつお節 のり (こんぶ・かつお節)	米 麦 さとう でんぷん ごま油 ごま ムース	しょうが れんこん こんにゃく 人参 しめじ いんげん こまつな ねぎ たけのこ こぼろ	769 28.0
5	金	むぎごはん かみかみ献立(歯と口の健康週間)		ごまキムチ汁 さばの塩焼 ごまネーズあえ	牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ さば ひじきちくわ (にぼし)	米 麦 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	ごぼう 大根 人参 ねぎ きゅうり こんにゃく こまつな 白菜	836 34.1
8	月	ひのくにパン		コーンポタージュ アスパラ春巻き にんじんサラダ	牛乳 とり肉 ウィンナー ツナ	ひのくにパン バター 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 小麦粉	たまねぎ 人参 コーン キャベツ えだまめ アスパラガス	844 30.3
9	火	むぎごはん		ご汁 いわし梅煮 かみかみ和え	牛乳 みそ 大豆 あつあげ いわし さきいか (にぼし)	米 麦 ごま じゃがいも さとう ごま油	たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり 人参 大根	782 35.2
10	水	にんじんパン		ミートスパゲティ ハムときくらげのあえもの すいか	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 ハム チーズ	人参 パン スパゲティ さとう オリブ油 ごま油 ごま	たまねぎ えだまめ きくらげ しめじ パセリ にんにく 人参 きゅうり もやし すいか	854 32.6
11	木	むぎごはん		チキンカレー あじナゲット 海藻サラダ	牛乳 とり肉 大豆 あじ わかめ	米 麦 油 ごま じゃがいも でんぷん	たまねぎ 人参 えだまめ にんにく きゅうり コーン りんご キャベツ	881 28.8
12	金	むぎごはん 天草宝島デー:しいたけ		のっぺい汁 和風豆腐ハンバーグ かわりあえ	牛乳 とり肉 あつあげ ちくわ ぶたひき肉 (にぼし)	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぷん パン粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	人参 ごぼう きゅうり こんにゃく しいたけ なす ねぎ たまねぎ 大根 れんこん	819 31.1
15	月	米粉パン		焼きそば マセドアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 ぶた肉 ちくわ チーズ	米粉パン ちゃんぽんめん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ゼリー	人参 たまねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	887 32.0
16	火	むぎごはん		なすのみそ汁 魚ロック もやし和え物	牛乳 油あげ みそ すりみ チーズ とり肉 (にぼし)	米 麦 パン粉 さとう でんぷん 油 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	なす たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 キャベツ コーン しょうが もやし きゅうり	773 31.0
17	水	ミルクパン		チンゲン菜と卵のスープ チキンのカレーマヨ焼き イタリアンサラダ	牛乳 卵 とり肉 チーズ	ミルクパン ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング	たまねぎ チンゲンサイ ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン	792 34.6
18	木	むぎごはん		けんちん汁 天草豚肉の生姜焼き ばんかん	牛乳 あつあげ 天草ぶた肉	米 麦 さとう じゃがいも ごま	こんにゃく ごぼう ねぎ 人参 たまねぎ 大根 しいたけ しょうが ばんかん	784 31.0
19	金	生姜ご飯 ふるさとくまさんデー:八代の味		い草そうめん汁 太刀魚フライ かりかりきゅうり	牛乳 ぶた肉 豆腐 油あげ たちうお (こんぶ・かつお節)	米 麦 油 いぐさそうめん	しょうが たまねぎ たら ねぎ 人参 大根 しいたけ きゅうり	838 30.8
22	月	かぼちゃパン 天草宝島デー:たちうお		カレーうどん ししゃもフライ 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 かまぼこ ししゃも ハム	かぼちゃパン うどんめん パン粉 でんぷん 小麦粉 油 もやし	人参 たまねぎ えだまめ しいたけ ねぎ もやし	832 33.8
23	火	クファージュシー 沖縄の献立(慰霊の日)		もずくのすまし汁 にんじんしりしりサラダ 手作りマンゴーゼリー	牛乳 ぶた肉 こんぶ もずく ちくわ 豆腐 とり肉 ツナ 卵 (こんぶ・かつお節)	米 麦 さとう ごま油	しょうが 人参 えだまめ いんげん しいたけ ねぎ たまねぎ コーン マンゴー	763 29.6
24	水	コッペパン		春雨スープ 魚のケチャップ煮 チョコだいすクリーム	牛乳 とり肉 ぶた肉 たら こうや豆腐	コッペパン はるさめ ごま油 油 米粉 さとう チョコだいすクリーム	きくらげ 人参 たまねぎ キャベツ ねぎ ピーマン しいたけ	810 33.6
25	木	むぎごはん		なすの中華うま煮 れんこんつくね 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉 ハム	米 麦 さとう でんぷん パン粉 ごま油	なす たまねぎ ピーマン たけのこ れんこん 人参 キャベツ んにく しょうが もやし きゅうり	722 26.1
26	金	むぎごはん		豆腐とわかめのみそ汁 大豆と豆腐のフライ ひじきサラダ	米 麦 わかめ 豆腐 みそ 大豆 あおさ 油あげ すりみ ひじき (にぼし)	米 麦 油 ごま さとう ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ えのきたけ ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン	823 28.4
29	月	パインパン		ラビオリスープ 洋風卵焼き ツナサラダ	牛乳 ベーコン 卵 チーズ ツナ	パインパン ラビオリ 油 ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ チンゲンサイ パセリ パセリ きゅうり キャベツ コーン	853 33.6
30	火	むぎごはん		スーミータン からあげ キャベツサラダ	牛乳 卵 かまぼこ とり肉	米 麦 でんぷん 油 小麦粉 和風ドレッシング	たまねぎ 人参 ねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ	804 34.9

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください。