



6月 学校給食献立予定表 (小学校)

天草学校給食センター

ひょう	しゅじょく	ぎゆう にゆう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal)	たんぱく しょうじゆ
				あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちようしきととのえる		
1	げつ むぎごはん		じゃがいも手作りコロッケ なめこのみそ汁 納豆	牛乳 ぶたにく 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	677	26.1
2	か 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 ぶたにく レバー チーズ だいず とりにく ハム	米 むぎ 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	650	26.6
天草宝島デー			豚肉のしょうが焼き	牛乳 いりこ あつあげ	米 むぎ	たまねぎ しょうが ごぼう ねぎ		
3	すい 麦ごはん		のっぺい汁 いりこナッツ	ぶたにく だいず とりにく 昆布 かつお節	さとう あぶら さといも こんにやく アーモンド	人参 しいたけ	691	33.2
かみかみ献立			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	631	29.1
4	もく 丸パン		干草焼き だご汁 荳わかめのきんぴら	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	632	25.9
5	きん 麦ごはん		手作り肉団子 かきたま汁 まめっこサラダ	牛乳 ぶたにく 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	673	26.4
8	げつ ゆかりごはん		ラムエッグ 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	636	27.1
天草宝島デー			木刀魚フライ	牛乳 太刀魚フライ	米 むぎ	たまねぎ 人参		
10	すい むぎごはん		相性汁 五目きんぴら	ぶたにく いりこ あぶらあげ てんぶら	あぶら さつまいも しらたき さとう ごま	ねぎ ごぼう しいたけ	734	26.7
11	もく 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	659	25.3
12	きん 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	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	660	23.9
世界の料理「韓国」			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	637	26.1
15	げつ ビビンバ		焼うどん シーザーサラダ	牛乳 てんぶら ぶたにく アガー	コッペパン うどん麺 あぶら さとう	キャベツ たまねぎ きゅうり 人参 コーン	589	20.8
16	か コッペパン		水ようかん	あずき		もやし		
17	すい 麦ごはん		いわしの蒲焼き ぐだくさんみそ汁 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	630	28.7
18	もく 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	795	24.3
食育の日 味の旅 ～八代地区～			ちくわの磯辺揚げ	牛乳 ちくわ あおのり	米 むぎ はくりきこ	たまねぎ ねぎ トマト		
19	きん 麦ごはん		い草ぞうめん汁 トマトサラダ	たまご あぶらあげ かつお節 昆布	かたくりこ あぶら い草ぞうめん さとう	人参 キャベツ しいたけ きゅうり	603	22.5
天草町のすり身			お魚バーグ	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	593	26.2
世界の料理「イタリア」			魚のピカタ	牛乳 たら チーズ	ミルクパン はくりきこ	人参 たまねぎ		
23	か ミルクパン		ミネストローネ イタリアンサラダ	たまご ベーコン	マカロニ さとう じゃがいも あぶら ドレッシング	キャベツ パセリ きゅうり トマト ピーマン	607	27.6
24	すい 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	666	25.4
25	もく 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	640	25.3
天草宝島デー			蒸し餃子 麻婆ナス	牛乳 とうふ ぎゅうにく ぶたにく	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 じゃがいも 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	693	27.5
26	きん 麦ごはん		パンサンデー	大豆 たまご ハム				
29	げつ 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 平麺ビーファン	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	600	23.4
30	か ひのくにパン		きびなごのかりかりフライ ピーフシチュー 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 グリンピース キャベツ きゅうり	604	23.7

※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

<p>食べ物の側からきているか、どこから来るのかを知る</p>	<p>地域ととれたものや、環境に配慮した食品を選ぶ</p>	<p>食べ物の無駄をなくし、食品ロスを減らす</p>
---------------------------------	-------------------------------	----------------------------