



# 6月 五和小学校 献立表

## 五和学校給食センター

| ひ               | よう | しゅしょく                  | ぎゅうにゅう | おかず  | ざいりょう   |   |  | エネルギー<br>たんぱく質 |
|-----------------|----|------------------------|--------|--|---|---|--|----------------|
|                 |    |                        |        |  | ちやにくやほねになる  | ねつやちからになる                                     | からだのちようしをととのえる   |                |
| 1               | げつ | しょくパン                  |        | やさいスープ<br>てづくりメンチカツ<br>にんじんドレッシングサラダ       | 牛乳 鶏肉   | 食パン マカロニ 油 小麦粉<br>ノンエッグマヨネーズ パンこ<br>さとう オリーブ油 | たまねぎ 人参<br>キャベツ チンゲンサイ<br>きゅうり アスパラガス コーン              | 636<br>25.2    |
| 天草宝島デー:きゅうり     |    |                        |        |  |   |   |  |                |
| 2               | か  | むぎごはん                  |        | マーボー豆腐<br>ぎょうざ                             | 牛乳 厚揚げ みそ 豚ひき肉<br>とり肉                               | 米 麦 さとう 油<br>でんぷん 小麦粉<br>春雨 ごま油               | ねぎ たまねぎ しいたけ<br>人参 きゅうり キャベツ たら<br>たけのこ にんにく しょうが      | 661<br>26.4    |
| 3               | すい | カットまるパン<br>(セルフバーガー)   |        | ポークビーンズ<br>てりやきパティ<br>キャベツのコールスロー          | 牛乳 ぶた肉 大豆<br>とり肉                                    | 丸パン さとう じゃがいも<br>パン粉                          | たまねぎ 人参 えだまめ<br>パセリ キャベツ<br>コーン                        | 639<br>30.6    |
| 二江の塩を使っています     |    |                        |        |  |   |   |  |                |
| 4               | もく | つうじのしおごはん<br>(セルフおにぎり) |        | つみれ汁<br>かみかみごもくきんぴら<br>のり・ムース              | 牛乳 わかめ さきいか すりみ<br>油あげ 牛肉 こんぶ かつお節<br>のり (こんぶ・かつお節) | 米 麦 さとう<br>でんぷん ごま油<br>ごまあぶら ムース              | しょうが れんこん こんにゃく<br>人参 しめじ いんげん<br>こまつな ねぎ たけのこ こぼろ     | 642<br>23.6    |
| 5               | きん | むぎごはん                  |        | ごまキムチじる<br>さばのしおやき<br>ごまネーズあえ              | 牛乳 豆腐 ぶた肉 みそ<br>さば                                  | 米 麦 油 ごま<br>ノンエッグマヨネーズ                        | ごぼう 大根<br>人参 ねぎ きゅうり<br>こんにゃく こまつな 白菜                  | 678<br>28.1    |
| 8               | げつ | ひのくにパン                 |        | コーンポタージュ<br>アスパラはるまき<br>にんじんサラダ            | 牛乳 とり肉<br>ウィンナー<br>ツナ                               | ひのくにパン バター 米粉<br>ノンエッグマヨネーズ 小麦粉<br>春巻きの皮      | たまねぎ 人参 コーン<br>キャベツ えだまめ<br>アスパラガス                     | 694<br>25.1    |
| 9               | か  | むぎごはん                  |        | ごじる<br>いわしうめ<br>かみかみあえ                     | 牛乳 みそ 大豆 あつあげ<br>いわし                                | 米 麦 ごま<br>じゃがいも<br>さとう ごま油                    | たまねぎ しいたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>人参 大根                     | 653<br>30.0    |
| 10              | すい | にんじんパン                 |        | ミートスパゲティ<br>ハムときくらげのあえもの<br>すいか            | 牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉<br>ハム チーズ                             | 人参パン スパゲティ さとう<br>オリーブ油 ごま油<br>ごま             | たまねぎ えだまめ きくらげ<br>しめじ パセリ にんにく 人参<br>きゅうり もやし すいか      | 657<br>25.9    |
| 11              | もく | むぎごはん                  |        | チキンカレー<br>あじナゲット<br>かいそうサラダ                | 牛乳 とり肉 大豆<br>あじ<br>わかめ                              | 米 麦 油 ごま<br>じゃがいも でんぷん                        | たまねぎ 人参 えだまめ<br>にんにく きゅうり<br>コーン りんご キャベツ              | 677<br>22.3    |
| 天草宝島デー:しいたけ     |    |                        |        |  |   |   |  |                |
| 12              | きん | むぎごはん                  |        | のっぺい汁<br>わふうとうふハンバーグ                       | 牛乳 とり肉 あつあげ ちくわ<br>ぶたひき肉<br>(にぼし)                   | 米 麦 油 さとう<br>じゃがいも でんぷん パン粉<br>ノンエッグマヨネーズ ごま  | 人参 ごぼう きゅうり<br>こんにゃく しいたけ なす<br>ねぎ たまねぎ 大根 れんこん        | 662<br>25.6    |
| 15              | げつ | こめこパン                  |        | やきそば<br>マセドアンサラダ<br>あじさいゼリー                | 牛乳 ぶた肉 ちくわ<br>チーズ                                   | 米粉パン ちゃんぽんめん<br>じゃがいも ノンエッグマヨネーズ<br>ゼリー       | 人参 たまねぎ<br>キャベツ もやし<br>ねぎ きゅうり                         | 679<br>24.9    |
| 16              | か  | むぎごはん                  |        | なすのみそじる<br>ぎょロック<br>もやしのあえもの               | 牛乳 油あげ みそ<br>すりみ チーズ<br>とり肉 (にぼし)                   | 米 麦 パン粉 さとう<br>でんぷん 油 ごま油<br>ノンエッグマヨネーズ       | なす たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>人参 キャベツ コーン しょうが<br>もやし きゅうり       | 625<br>25.8    |
| 17              | すい | ミルクパン                  |        | チンゲンサイとたまごのスープ<br>チキンのカレー・マヨやき<br>イタリアンサラダ | 牛乳 卵<br>とり肉<br>チーズ                                  | ミルクパン<br>ノンエッグマヨネーズ<br>イタリアンドレッシング            | たまねぎ チンゲンサイ ねぎ<br>人参 きゅうり<br>キャベツ コーン                  | 608<br>26.7    |
| 18              | もく | むぎごはん                  |        | けんちんじる<br>あまくさぶたにくのしょうがやき<br>ばんかん          | 牛乳 あつあげ<br>天草ぶた肉                                    | 米 麦 さとう<br>じゃがいも<br>ごま                        | こんにゃく ごぼう ねぎ<br>人参 たまねぎ 大根<br>しいたけ しょうが ばんかん           | 627<br>24.5    |
| ふるさとくまさんデー:八代の味 |    |                        |        |  |   |   |  |                |
| 19              | きん | しょうがごはん                |        | いぐさそうめんじる<br>たちうおフライ                       | 牛乳 ぶた肉 豆腐 油あげ<br>たちうお<br>(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<br>人参 大根<br>しいたけ きゅうり                  | 684<br>25.7    |
| 天草宝島デー:たちうお     |    |                        |        |  |   |   |  |                |
| 22              | げつ | かぼちゃパン                 |        | カレーうどん<br>ししゃもフライ<br>えだまめサラダ               | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>ししゃも<br>ハム                           | かぼちゃパン うどんめん<br>パン粉 でんぷん 小麦粉 油<br>もやし         | 人参 たまねぎ えだまめ<br>しいたけ ねぎ<br>もやし                         | 655<br>27.1    |
| 沖縄の献立(慰霊の日)     |    |                        |        |  |   |   |  |                |
| 23              | か  | クファージュシー               |        | もずくのすましじる<br>にんじんしりしりサラダ<br>てづくりマンゴーゼリー    | 牛乳 ぶた肉 こんぶ もずく ちくわ<br>豆腐 とり肉 ツナ 卵<br>(こんぶ・かつお節)     | 米 麦 さとう<br>ごま油                                | しょうが 人参 えだまめ<br>いんげん しいたけ ねぎ<br>たまねぎ コーン マンゴー          | 619<br>24.5    |
| 24              | すい | コッペパン                  |        | はるさめスープ<br>さかなのケチャップに<br>チョコだいすクリーム        | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>たら こうや豆腐                              | コッペパン はるさめ ごまあぶら<br>米粉 さとう<br>チョコだいすクリーム      | きくらげ 人参<br>たまねぎ キャベツ ねぎ<br>ピーマン しいたけ                   | 626<br>26.7    |
| 25              | もく | むぎごはん                  |        | なすのちゅうかうまに<br>れんこんつくね<br>ちゅうかサラダ           | 牛乳 ぶた肉<br>とり肉<br>ハム                                 | 米 麦 さとう でんぷん<br>パン粉<br>ごまあぶら                  | なす たまねぎ ピーマン<br>たけのこ れんこん 人参 キャベツ<br>んにく しょうが もやし きゅうり | 571<br>21.0    |
| 26              | きん | むぎごはん                  |        | とうふとわかめのみそじる<br>だいすとうふのフライ<br>ひじきサラダ       | 米 麦 わかめ 豆腐 みそ<br>大豆 あおさ 油あげ すりみ<br>ひじき (にぼし)        | 米 麦 油 ごま<br>さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                 | たまねぎ えのきたけ ねぎ<br>人参 しいたけ<br>キャベツ きゅうり コーン              | 698<br>24.7    |
| 29              | げつ | バインパン                  |        | ラビオリスープ<br>ようふうたまごやき<br>ツナサラダ              | 牛乳 ベーコン<br>卵 チーズ<br>ツナ                              | バインパン ラビオリ あぶら<br>ノンエッグマヨネーズ                  | 人参 たまねぎ<br>チンゲンサイ パセリ<br>パセリ きゅうり キャベツ コーン             | 668<br>27.0    |
| 30              | か  | むぎごはん                  |        | スーミータン<br>からあげ<br>キャベツサラダ                  | 牛乳 卵 かまぼこ<br>とり肉                                    | 米 麦 でんぷん<br>油 小麦粉<br>和風ドレッシング                 | たまねぎ 人参<br>ねぎ コーン<br>にんにく しょうが キャベツ                    | 638<br>27.4    |

※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。