



6月 こんだてひょう



生深学校給食センター (72-4158)

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう				エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる	ちやくやほねになる	からだのちようしをととのえる	その他	
1	げつ	しおふたどん(むぎごはん)		こんぶあえ わかめととうふのみそしる みかんかじゅう	こめ むぎ ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ こんぶ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり えのきたけ しいたけ みかんかじゅう	いりこ	687 25.8
2	か	しょくパン		とりのトマトソースがけ れんこんサラダ コンソメスープ	しょくパン ごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりになく	トマト ブロッコリー エリンギ れんこん きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ		610 27.2
3	すい	むぎごはん		タッカルビ こまつなのツナあえ こらたまスープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりになく とうふ ツナ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ こまつな もやし きゅうり いらしいたけ		611 26.2
4	もく	キムタクごはん		はるまき もやしのナムル かみかみちゅうかスープ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりになく くわわかめ ベーコン	たくあん キムチ ねぎ きゅうり もやし きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ		646 20.1
5	きん	むぎごはん		だいすちりめんじゃこのカリカリ たくあんあえ いりどうふ	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいす とうふ とりになく ちくわ ちりめん こんぶ	たくあん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース		645 25.9
8	げつ	むぎごはん		いわしのカリカリフライ ごまあえ ちくぜんに	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりになく いわし さつまあげ こうやどうふ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう いんげん		689 26.8
9	か	カットコッパン		ウインナー かみかみサラダ やさいのスープに	コッパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー さきいか ベーコン とりになく	ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ		646 23.3
10	すい	むぎごはん		いわしうめに こんにゃくおかかあえ とうにゅうみそしる	こめ むぎ ごま こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう	にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ ねぎ	いりこ	629 27.2
11	もく	カットコッパン		チリコンカン ごまじゃこサラダ ラビオリスープ	コッパン さとう あぶら ごま ラビオリ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん キャベツ パセリ		601 25.6
12	きん	むぎごはん		げんきのでるレバー キャベツときゅうりのあえもの もずくのかきたまスープ	こめ むぎ でんぶん こむぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりになく レバー たまご	いらしょうが にんにく もずく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ		633 27.5
15	げつ	むぎごはん		れんこんひらつくね わかめのすのもの あつあげのそぼろに	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりになく つくね さつまあげ わかめ あつあげ	きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ		638 25.1
16	か	こくとうパン		スパゲティミートソース だいすツナのあえもの あおうめゼリー	こくとうパン さとう あぶら スパゲティめん あおうめゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり		673 27.3
天草宝島デー「きゅうり」									
17	すい	むぎごはん		やきぎょうざ② ハンサンスー マーボーナス	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム ぶたにく とうふ	きゅうり もやし きくらげ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが		704 23.6
18	もく	むぎごはん		さかなのかばやきふう やさいのあますあえ ごじる	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいす あつあげ わかめ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	いりこ	586 23.8
19	きん	★八代の味★ しょうがごはん <small>ゆるさどくまさんえ</small>		ちくわのカレー-あげ② ミニトマト② いくさそうめんじる	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いくさそうめん	ぎゅうにゅう とりになく とうふ わかめ ちくわ	しょうが にんじん トマト ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな えだまめ	かつおぶし こんぶ	597 21.9
天草宝島デー「たちうお」									
22	げつ	むぎごはん		たちうおフライ けずりぶしあえ ごもくじる	こめ むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめん たちうお ちくわ あつあげ さばぶし とりになく	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ	かつおぶし こんぶ	649 24.0
23	か	ミルクパン		てりやきチキン マカロニサラダ やさいとまめのスープ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりになく ハム ミックスビーンズ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		660 29.5
24	すい	ゆかりごはん		こんさいにくつめしのだ ささみのごまあえ いちょうばじる	こめ さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう あげ とりになく ちくわ だいす	ゆかり きゅうり もやし ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ えだまめ	いりこ	613 25.0
25	もく	かぼちゃパン		マカロニのクリームに ビーンズサラダ すいか	かぼちゃパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりになく ベーコン ハム ミックスビーンズ スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ すいか		634 23.5
26	きん	カレーライス (むぎごはん)		チキンナゲット かいそうサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット ツナ かいそう わかめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり		698 25.3
天草宝島デー「しいたけ」									
29	げつ	むぎごはん		さかなのごまみそやき きりほしだいこんのぶくめに のっぺいじる	こめ むぎ ごま でんぶん さとう ごまあぶら こんにゃく ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あげ とりになく ちくわ あつあげ	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	いりこ	637 26.9
30	か	コッパン (いちごジャム)		さかなのマヨネーズやき ビーンズサラダ にくだんごスープ	コッパン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ホキ ハム チーズ とりになく ミックスビーンズ	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ えのきたけ		606 26.9

※献立は都合により、変更することがあります。ご了承ください。

6月

天草産食材

こめ



きくらげ



しいたけ



いりこ



なす



きゅうり



たちうお

