



【6月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	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	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
1	げつ	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの さといものごじる のりのつくだに	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにやく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ さつまあげ とうふ みそ こんぶ だしりこ のりのつくだに	にんじん ごぼう ねぎ いんげん しいたけ たまねぎ	651 26.3
2	か	まるパン		じゃがいもオムレツ カルシウムサラダ ぐだくさんスープ	まるパン さとう あぶら はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく パーコン たまご しらす チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ えのきたけ チンゲンサイ パセリ	651 28.0
3	すい	むぎごはん		ゆかりあえ おやこに とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こうやどふ ちくわ たまご	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ゆかり ほうれんそう とうもろこし	637 24.6
✂		「歯と口の健康週間」		✂				
4	もく	ミルクパン		かみかみサラダ マカロニのようふうに かくとうビーンズ	ミルクパン さとう マカロニ アーモンド じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく いりこ だいず	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ グリーンピース	672 26.9
5	きん	かみかみ たかなごはん		アーモンドあえ とりごぼろ	こめ むぎ さとう ごま アーモンド さといも	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず かつおぶし こんぶ あぶらあげ	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ しいたけ たかな	626 23.9
8	げつ	むぎごはん		かみかみあげ ほうれんそうのごまあえ ごもくじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく てんぷらこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく さきいか だいず とうふ かつおぶし ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう	618 23.4
9	か	セサミトースト		だいずとえだまめサラダ ひじきスパゲッティ	しょくパン さとう あぶら ごま スパゲティ バター	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいず さつまあげ あぶらあげ ひじき	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ いんげん にんにく	698 25.3
10	すい	むぎごはん		かみかみきんぴら てっかに さつまいもスティック	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにやく じゃがいも さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにく さきいか うずらのたまご あつあげ だいず さつまあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ いんげん	662 23.0
11	もく	コッペパン		きのこのソテー クリームシチュー いちごジャム	コッペパン バター あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく パーコン	にんじん エリンギ えのきたけ たまねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ いちごジャム	628 21.3
✂		天草宝島デー ～太刀魚～		✂				
12	きん	むぎごはん		たちうおのこうみだれ ひじきりょうとうふサラダ つみれじ	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たちうお とうふ ひじき かつおぶし こんぶ すりみ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな えのきたけ しいたけ たまねぎ しょうが	660 25.7
15	げつ	むぎごはん		いわしのトマトに かつのりサラダ たまねぎのみそしる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわしのトマトに ちくわ とうふ だしりこ みそ のり あぶらあげ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ	653 25.1
16	か	しょくパン		レバーマリアナソース ワントンスープ てづくりあじさいゼリー	しょくパン さとう あぶら じゃがいも ワンタン でんぶ こむぎこ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにく レバー ぶたにく	にんじん きくらげ もやし キャベツ にら にんにく	667 24.7
✂		天草宝島デー ～きゅうり～		✂				
17	すい	むぎごはん		はるさめのすのもの キムチにくじゃが	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ じゃがいも しらたき ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく さつまあげ たまご	にんじん きゅうり もやし にら たまねぎ しいたけ はくさい	601 19.5
18	もく	こくとうパン		タンドリーチキン カラフルサラダ たまごスープ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも でんぶ	ぎゅうにゅう とりにく たまご ハム ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり にら コーン	633 28.1
✂		ふるさとくまさんデー		✂				
19	きん	むぎごはん		ちくわのツナマヨやき トマトサラダ いぐさそうめんじる	こめ むぎ さとう あぶら いぐさそうめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ とうふ ツナ チーズ かつおぶし こんぶ わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ アスパラガス きゅうり トマト えのきたけ パセリ	714 23.8
22	げつ	うめじゃこごはん		あつあげのガーリックいため とりまめだんごじる	こめ むぎ あぶら でんぶ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく たまご だいず あつあげ ちりめん だしりこ みそ	にんじん キャベツ もやし にんにく エリンギ にら ねぎ ごぼう うめ しょうが	659 29.6
23	か	きなこむしパン		コールスローサラダ ソースやきそば	ホットケーキミックス さとう あぶら バター ちゃんぽんめん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ いか きなこ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ピーマン もやし パイナップル	665 24.8
24	すい	むぎごはん		しめじのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	こめ むぎ さとう あぶら でんぶ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり キャベツ しめじ たけのこ しいたけ たまねぎ いんげん	651 26.8
25	もく	カットコッペパン		チリコンカン キャベツとにくだんごスープ フルーツヨーグルト	コッペパン マカロニ さとう	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト もも キャベツ しいたけ パイナップル みかん りんご にんにく	679 31.6
✂		天草宝島デー ～しいたけ～		✂				
26	きん	むぎごはん		てばもとのさっぱり ひじきサラダ のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにやく でんぶ マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム とうふ ちくわ だしりこ ひじき	にんじん きゅうり ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	679 30.6
29	げつ	カレーライス		あおじそサラダ くだもの(メロン)	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく メロン マンゴー	613 18.5
30	か	ココアパン		かぼちゃグラタン ドレッシングサラダ はるさめスープ	ココアパン はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく かまぼこ チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ しいたけ えだまめ トマト レタス キャベツ きゅうり こまつな はくさい きくらげ	633 25.0

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

6月の天草産の食

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します

