



6月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	
1	月	塩豚丼 (麦ごはん)		昆布和え わかめと豆腐のみそ汁 みかん果汁	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	にぼし	830 31.2
2	火	食パン		鶏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		761 33.0
3	水	麦ごはん		タッカルビ 小松菜のツナ和え 二郎玉スープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく 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		757 32.1
4	木	キムタクごはん		春巻 もやしのナムル かみかみ中華スープ	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 とりにく くわかめ 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		813 24.6
5	金	麦ごはん		大豆とちりめんじゃこのカリカリ たくあん和え いり豆腐	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 だいず とうふ とりにく 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		800 32.0
8	月	麦ごはん		いわしのカリカリフライ② ごま和え 筑前煮	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 とりにく いわし さつまあげ こうやとうふ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう いんげん		819 31.2
9	火	カットコッペパン		ウインナー かみかみサラダ 野菜のスープ煮	コッペパン 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		820 28.6
10	水	麦ごはん		いわし梅煮 こんにゃくおかかあえ 豆乳みそ汁	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	にぼし	775 32.8
11	木	カットコッペパン		チリコンカン ごまじゃこサラダ ラビオリスープ	コッペパン さとう あぶら ごま ラビオリ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいず 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		759 32.1
12	金	麦ごはん		元気の出るレバー キャベツときゅうりの和え物 もずくのかきたまスープ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく 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		783 34.0
15	月	麦ごはん		れんこん平つくね② わかめの酢の物 厚揚げのそぼろ煮	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		831 32.5
16	火	黒糖パン		スパゲティミートソース 大豆とツナのあえもの 青うめゼリー	こくとうパン さとう あぶら スパゲティめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず 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		839 34.2
天草宝島デー「きゅうり」									
17	水	麦ごはん		焼きぎょうざ② パンサンスー マーボナス	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		853 28.0
18	木	麦ごはん		魚のかば焼き風 野菜の甘酢あえ 呉汁	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 だいず 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	にぼし	725 28.8
19	金	★八代の味★ 生姜ごはん <small>あさごころきんぎょ</small>		ちくわのカレー揚げ③ ミニトマト② いくさそうめん汁	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いぐさそうめん	ぎゅうにゅう とりにく 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	732 26.5
天草宝島デー「たちうお」									
22	月	麦ごはん		太刀魚フライ 削り節あえ 五目汁	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	753 27.4
23	火	ミルクパン		照り焼きチキン マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	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		838 36.3
24	水	ゆかりごはん		根菜肉詰め信田 ささみのごまあえ いちょうば汁	こめ さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ だいず	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	にぼし	742 30.1
25	木	かぼちゃパン		マカロニのクリーム煮 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		797 29.0
26	金	カレーライス (麦ごはん)		チキンナゲット② 海藻サラダ	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		841 29.7
天草宝島デー「しいたけ」									
29	月	麦ごはん		魚のごまみそ焼き 切干大根の含め煮 のっぺい汁	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	にぼし	785 32.7
30	火	コッペパン (いちごジャム)		魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ 肉団子スープ	コッペパン 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		755 33.6

※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