



6月 きゅうしょくこんだてひょう



2026.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか		きいろ		みどり	
				ちやくやくほねになる		ねつちちからになる		からだのちょうしをととのえる	
1月	むぎごはん		なんかんあげのみそじる こんさいいりひらつくね わふうどれっしんぐあえ	牛乳 南関揚げ 鶏肉	わかめ 味噌 【いりこ】	米 さといも ドレッシング	麦 じゃがいも	ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ しいたけ れんこん ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ	
2火	むぎごはん		もすくいすましじる とりのやさいまきぶらい こんさいつなあえ	牛乳 豆腐 ちくわ	鶏肉 もすく ツナ 【昆布・かつお節】	米 油 でんぷん ごま パン粉	麦 ノリが マネー さとう 小麦粉	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	きゅうり ごぼう
3水	かっとこっぺばん		あすばらのくりーむに ぼーくういんな いたりあんさらだ	牛乳 豚肉 スキムミルク	ホークウィンナー 味噌 チーズ	コッパパン じゃがいも さとう	ドレッシング シチュールウ 油	にんじん パセリ しめじ たまねぎ とうもろこし アスパラガス きゅうり れんこん キャベツ トマト	
4木	ごはん		ごもくじる さんまおかに かみかみかれーきんぴら	牛乳 厚揚げ かつお節 天ぷら	鶏肉 さんま 荳わかめ 【いりこ】	米 さといも さとう カレー粉	こんにゃく ごま 油	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごぼう たけのこ
5金	むぎごはん		はるさめすーぶ れんこんはさみあげ ばんばんじーさらだ	牛乳 かまぼこ 卵	豚肉 鶏肉	米 でんぷん 油 さとう ごま油	麦 小麦粉 春雨 ねりごま	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	ほうれん草 きくらげ きゅうり もやし
8月	むぎごはん		わんだんすーぶ かみかみはーく おまめのどれっしんぐあえ	牛乳 かまぼこ	鶏肉 大豆	米 パン粉 さとう ごま油	麦 ドレッシング ワンタン	たまねぎ ごぼう キャベツ しいたけ	きゅうり にんじん
天草宝島デー「しいたけ」				週間					
9火	むぎごはん		けんちんじる いろどりやさいのとうふよせ こんぶあえ	牛乳 豆腐 油揚げ ひじき	鶏肉 塩昆布 魚すり身 【昆布・かつお節】	米 こんにゃく パン粉	麦 さとう でんぷん	しいたけ だいこん にんじん ごぼう	ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ
10水	にんじんばん		ほとぶすーぶ かぼちゃぶらい かるしうむさらだ	牛乳 豚肉	ウィンナー ツナ	にんじんパン さとう 油	でんぷん パン粉 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし しめじ 枝豆 パセリ 小松菜	
11木	ごはん		ぶたじる いわしかんろに ゆかりあえ	牛乳 豚肉 味噌	いわし 厚揚げ 【いりこ】	米 こんにゃく さといも	さとう でんぷん	しょうが にんじん だいこん ごぼう	ねぎ もやし きゅうり しそ
12金	むぎごはん		はやしちゅー ほうれんそうおむれつ れもんぜりー	牛乳 卵	豚肉	米 でんぷん ハヤシルウ デシ ヲリナス	麦 じゃがいも ゼリー	ほうれん草 にんにく しょうが たまねぎ	にんじん マヨナマ 枝豆 レモン
15月	むぎごはん		やさいとにくだんごのすーぶ しのだに ごまじやこさらだ	牛乳 油揚げ ちりめん	鶏肉 豚肉	米 パン粉 さとう ごま	麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん ごぼう にら しめじ きくらげ にんにく れんこん 小松菜 キャベツ きゅうり	
天草宝島デー「木刀魚」				天草産食材ウィーク					
16火	ごぶくまいごはん		のっぺいじる たちうおぶらい のりさらだ	牛乳 厚揚げ 太刀魚 さば節	鶏肉 竹輪 ツナ のり 【いりこ】	米 じゃがいも 小麦粉 油 さとう	五福米 こんにゃく でんぷん ごま油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり
17水	こくとうばん		らびおりのとまとすーぶ わかどりのひかた ほうれんそうさらだ	牛乳 鶏肉 チーズ	ベーコン 豚肉	黒糖パン 小麦粉 パン粉	さとう 米粉 ノリが マネー	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ ほうれん草 きゅうり
天草宝島デー「きゅうり」				天草産食材ウィーク					
18木	ごはん		まーぼーあつあげ にんじんしゅーまい ばんさんすー	牛乳 厚揚げ 大豆 魚すり身	味噌 赤味噌 ハム 豚肉	米 でんぷん 春雨	さとう ごま油 小麦粉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	たけのこ しいたけ きゅうり もやし
ふるさとくまさんデー「八代地区」				天草産食材ウィーク					
19金	ぶちまるごはん		いぐさそうめんじる ちくわのいそべあげ れんこんのきんぴら	牛乳 あおさ 牛肉	竹輪 ひじき かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 い草そうめん でんぷん ごま さとう	麦 小麦粉 こんにゃく ごま油	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ	枝豆 しいたけ
22月	みるくばん		きやべつときのこのすーぶ くりちきん くりーみーさらだ	牛乳 鶏肉	ベーコン	ミルクパン でんぷん	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ とうもろこし	パセリ きゅうり レモン
23火	むぎごはん		わかめすーぶ はるまき しそきくらげあえ	牛乳 豆腐 豚肉	わかめ かまぼこ	米 さとう ごま でんぷん	麦 小麦粉 春雨 米粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	きくらげ キャベツ しょうが しいたけ
24水	しょくばん		ごもくうどん うどんめん ひじきのあえもの りんごじゃむ	牛乳 竹輪 チーズ	鶏肉 ひじき 【昆布・かつお節】	食パン うどん麺 ジャム	ノリが マネー ごま	にんじん 小松菜 しいたけ ねぎ きゅうり	たまねぎ しいたけ キャベツ りんご
25木	ごはん		ちゅうかうまに れんこんつくね なむる	牛乳 かまぼこ 鶏肉	豚肉 うすらの卵 大豆	米 さとう パン粉	ごま油 でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ れんこん にんじん もやし ほうれん草	
26金	わかめごはん		じゃがいもとこまつなのみそじる とりのでんぷら ごますあえ	牛乳 豆腐 味噌 ツナ	わかめ 油揚げ 鶏肉 【いりこ】	米 じゃがいも さとう 小麦粉	麦 ごま 米粉 でんぷん	にんじん しめじ 小松菜 れんこん しそ 梅干し	キャベツ きゅうり れんこん
29月	むぎごはん		つみれじる だいすとううぶのぶらい ほうれんそうのまよねーすあえ	牛乳 魚すり身 あおさ 豆腐	とびうおボール 大豆 ハム 【いりこ】	米 でんぷん さとう 米粉	麦 ごま パン粉 油	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん	ねぎ ほうれん草 れんこん
30火	むぎごはん		おやこに わふうきんぴらつつみやき かわりあえ	牛乳 鶏肉	豆腐 卵 【かつお節】	米 じゃがいも さとう	麦 じゃがいも でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	福神漬 きゅうり キャベツ しょうが

6月の天草産の食材

※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15日からの週間は天草産食材ウィークとして、給食を実施します。この期間の天草産食材や天草で製造された食品を青文字にしています。