



【6月】学校給食献立予定表 栖本中

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	麦ごはん		豚肉と昆布の炒め物 里芋の呉汁 のりの佃煮	米 麦 砂糖 油 里いも こんにやく	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ さつま揚げ 豆腐 昆布 こんぶ だしりこ のりの佃煮	にんじん ごぼう ねぎ いんげん しいたけ 玉ねぎ	800 31.8
2	か	丸パン		じゃがいもオムレツ カルシウムサラダ 具だくさんスープ	丸パン 砂糖 油 春雨 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン しらす チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ えのきたけ チンゲンサイ パセリ	829 35.3
3	すい	麦ごはん		ゆかり和え 親子煮 とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 卵 高野豆腐	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ゆかり ほうれん草 とうもろこし	791 30.3
✂		「歯と口の健康週間」		✂				
4	もく	ミルクパン		かみかみサラダ マカロニの洋風煮 黒糖ビーンズ	ミルクパン 砂糖 マカロニ アーモンド じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 いりこ	にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	874 34.5
5	きん	かみかみ 高菜ごはん		アーモンド和え 鶏ごぼう汁	米 麦 砂糖 ごま 里いも アーモンド	牛乳 鶏肉 大豆 ハム かつお節 昆布 油揚げ	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ しいたけ 高菜	778 29.6
8	げつ	麦ごはん		かみかみ揚げ ほうれんそうのごま和え 五目汁	米 麦 砂糖 油 天ぷら粉 こんにやく ごま	牛乳 鶏肉 さきいか 大豆 豆腐 かつお節 ちくわ 昆布	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ ほうれん草 ごぼう	759 28.3
9	か	セサミトースト		大豆と枝豆サラダ ひじきスパゲッティ	食パン 砂糖 油 ごま スパゲッティ バター	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ いんげん にんにく	891 31.6
10	すい	麦ごはん		かみかみさんびら 鉄火煮 さつまいもスティック	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも さつまいもスティック	牛乳 鶏肉 さきいか 厚揚げ うずらの卵 大豆 さつま揚げ みそ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆 玉ねぎ いんげん	813 28.0
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 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん エリンギ えのきたけ 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ いちごジャム	786 26.1
✂		天草宝島デー ～太刀魚～		✂				
12	きん	麦ごはん		太刀魚の香味だれ ひじき入り豆腐サラダ つみれ汁	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 太刀魚 豆腐 ひじき かつお節 昆布 すり身	にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ しょうが	849 33.0
15	げつ	麦ごはん		いわしのトマト煮 かつのりサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 麦 砂糖 油	牛乳 いわしのトマト煮 ちくわ 豆腐 だしりこ みそ のり 油揚げ かつお節	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ	807 30.3
16	か	食パン		レバーマリアナソース ワントンスープ 手作りあじさいゼリー	食パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ワンタン でん粉 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 レバー	にんじん きくらげ もやし キャベツ にら にんにく	854 30.9
✂		天草宝島デー ～きゅうり～		✂				
17	すい	麦ごはん		はるさめの酢の物 キムチ肉じゃが	米 麦 砂糖 油 ごま 春雨 じゃがいも しらたき	牛乳 ハム 豚肉 さつま揚げ 卵	にんじん きゅうり もやし にら 玉ねぎ しいたけ 白菜	742 23.5
18	もく	黒糖パン		タンダーリーチキン カラフルサラダ たまごスープ	黒糖パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ヨーグルト チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり にら コーン	826 36.4
✂		ふるさとくまさんデー		✂				
19	きん	麦ごはん		ちくわのツナマヨ焼き トマトサラダ い草そうめん汁	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ い草そうめん	牛乳 ちくわ 豆腐 ツナ チーズ かつお節 昆布 わかめ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 アスパラガス きゅうり トマト えのきたけ パセリ	891 28.9
22	げつ	梅じゃこごはん		厚揚げのガーリック炒め 鶏豆団子汁	米 麦 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 大豆 厚揚げ ちりめん だしりこ みそ	にんじん もやし にんにく エリンギ にら ねぎ ごぼう 梅 しょうが	815 36.6
23	か	きなこ蒸しパン		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 砂糖 油 バター ちゃんぽん麺 小麦粉	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ いか きな粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ピーマン もやし パイナップル	825 30.2
24	すい	麦ごはん		しめじの中華和え 厚揚げの中華煮	米 麦 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ さつま揚げ	にんじん きゅうり キャベツ しめじ たけのこ しいたけ 玉ねぎ いんげん	805 33.0
25	もく	カットコッペパン		チリコンカン キャベツと肉団子スープ フルーツヨーグルト	コッペパン マカロニ 砂糖	牛乳 肉団子 豚肉 大豆 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ 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	866 39.8
✂		天草宝島デー ～しいたけ～		✂				
26	きん	麦ごはん		手羽元のさっぱり煮 ひじきサラダ のっぺい汁	米 麦 砂糖 ごま 里いも こんにやく でん粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 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	808 33.8
29	げつ	カレーライス		青じそサラダ 果物(メロン)	米 麦 じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく メロン マンゴー	761 22.1
30	か	ココアパン		かぼちゃグラタン ドレッシングサラダ 春雨スープ	ココアパン 春雨 油	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ チーズ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 トマト レタス キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 きくらげ	805 31.1

※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

