6月　学校給食献立予定表

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」

天草市立有明学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料 赤 主に体の組織をつくる	黄 主にエネルギーになる	緑 主に体の調子を整える	栄養量 エネルギー(kcal)	栄養量 たんぱく質(g)
1	月	食パン いちごジャム	○	ちゃんぽん ひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ えだまめ ひじき	しょくパン ちゃんぽんめん ごま さとう いちごジャム	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ もやし ねぎ きゅうり	795.0	32.4
2	火	天草宝島デー「しいたけ」 わかめごはん	○	根菜肉づめ信田(しのだ) ささみのごまあえ のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ちくわ とりにく ぶたにく　【いりこ】	こめ むぎ さとう ごま さといも でんぷん	きゅうり もやし にんじん ごぼう しいたけ ねぎ こんにゃく たまねぎ れんこん	756.0	30.0
3	水	揚げパン	○	ツナサラダ ワンタンスープ	きなこ ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく かまぼこ	コッペパン さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ ワンタン	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ こまつな	814.0	33.5
4	木	麦ごはん	○	きびなごカリカリフライ③ 梅おかかあえ いり豆腐	ぎゅうにゅう かつおぶし きびなご とうふ とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ さとう でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん うめぼし たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース	788.0	32.8
5	金	麦ごはん	○	ごぼうハンバーグ たくあん和え 切り干し大根のみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ こんぶ 【いりこ】	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら	たくあんづけ きゅうり キャベツ だいこん にんじん ねぎ しいたけ	751.0	29.4
8	月	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	ぎゅうにゅう ウィンナー ちりめん ハム とりにく あかいんげん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ パセリ	833.0	32.5
9	火	麦ごはん	○	いわし梅煮 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	ぎゅうにゅう いわし わかめ さつまあげ とうふ あげ 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん いんげん ねぎ たまねぎ しいたけ いとこんにゃく	761.0	30.0
10	水	ミルクパン	○	かぼちゃフライ ごまドレッシングあえ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ミルクパン あぶら こむぎこ パンこ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ きくらげ コーン たまねぎ にんじん えのきたけ	838.0	27.6
11	木	麦ごはん	○	焼き肉 わかめスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ちくわ わかめ	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら レモンゼリー	たまねぎ しょうが りんご にんじん しいたけ ねぎ	724.0	31.9
12	金	天草宝島デー「きゅうり」 麦ごはん	○	にんじんシュウマイ② バンサンスー チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく すりみ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう はるさめ でんぷん あぶら こむぎこ	きゅうり もやし たまねぎ ねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ チンゲンサイ	897.0	33.7
15	月	トマトパン	○	バーベキューチキン チーズサラダ ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ウィンナー	トマトパン さとう あぶら じゃがいも	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ しめじ パセリ	815.0	32.0
16	火	麦ごはん	○	いわしとお肉のハンバーグ ほうれん草のごまあえ 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いわし ひじき 【いりこ】	こめ むぎ ごま さとう さといも	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ こんにゃく	724.0	28.6
17	水	黒糖パン	○	トマトオムレツ ビーンズサラダ アスパラクリームスープ	ぎゅうにゅう たまご ハム だいず とりにく きんときまめ だいふくまめ	こくとうパン あぶら さとう じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ アスパラガス トマト コーン	747.0	29.2
18	木	麦ごはん	○	水田ごぼうのタレつくね ゴマネーズサラダ だご汁	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ あげ とりにく 【いりこ】	こめ むぎ ごま こむぎこ こめこ さといも	きゅうり キャベツ コーン ねぎ にんじん ごぼう しいたけ だいこん	844.0	27.4
19	金	★八代の味★ 生姜ごはん おるさとくまさんデー	○	ちくわの磯辺揚げ③ ミニトマト いぎそそうめん汁	とりにく えだまめ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ 【かつお節・こんぶ】	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いぎそそうめん	しょうが にんじん 青のり ねぎ トマト たまねぎ えのきたけ	761.0	29.0
22	月	かぼちゃパン	○	魚の香草焼き 玉ねぎとハムのマリネ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう たい チーズ ハム ベーコン	かぼちゃパン パンこ さとう オリーブゆ こむぎこ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ	797.0	35.5
23	火	麦ごはん	○	きくらげサラダ マーボーナス	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら でんぷん	きくらげ こまつな なす もやし にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが	763.0	25.9
24	水	ミルクパン	○	中華サラダ 担々麺	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく みそ	ミルクパン ごまあぶら さとう ちゃんぽんめん	もやし きくらげ きゅうり ねぎ にんじん しょうが キャベツ にんにく	878.0	32.9
25	木	麦ごはん	○	元気の出るレバー もやしのナムル コーンと卵のスープ	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご ベーコン	こめ むぎ さとう でんぷん あぶら ごまあぶら こむぎこ ごま	にら しょうが にんにく もやし きゅうり たまねぎ にんじん コーン パセリ	832.0	36.8
26	金	カレーライス （麦ごはん）	○	海藻サラダ アセロラゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう ツナ わかめ とさかのり いとかんてん	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら アセロラゼリー	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	818.0	25.4
29	月	丸パンカット	○	照焼チキンパティ コーンサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ しろいんげんまめ あかいんげんまめ ひよこまめ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ トマト パセリ にんにく	776.0	31.5
30	火	天草宝島デー「たちうお」 麦ごはん	○	たちうおフライ ぴり辛きゅうり うま煮	ぎゅうにゅう たちうお とりにく さつまあげ	こめ むぎ こむぎこ あぶら ごまあぶら さとう じゃがいも さといも	きゅうり にんじん れんこん ごぼう いんげん こんにゃく	783.0	24.0

※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 天草産食材

こめ　しいたけ　きくらげ　たまねぎ じゃがいも　なす　きゅうり　いりこ　たちうお