



6月 学校給食献立予定表

6月4日～10日は「梅と豆の健康週間」

天草市立有明学校給食センター

ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	げつ	しよくパン 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	ねつやちからになる しょくパン ちゃんぽんめん ごま さとう いちごジャム	からだのちようしきとどる 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	636	25.9	
天草宝島デー「しいたけ」					こんさいにくづめしのだ ささみのごまあえ のっぺいじる	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 てんぶん ごぼう しいたけ ねぎ こんにやく たまねぎ れんこん	619	24.9	
2	か	わかめごはん		ツナサラダ	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	603	25.6	
3	すい	あげパン		ワンタンスープ	ぎゅうにゅう かつおぶし きびなご どうふ とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら ごま はるさめ さとう てんぶん	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	627	26.2	
4	もく	歯と口 むぎごはん		きびなごカリフライ② うめおかかあえ いりどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく ごぼうハンバーグ たくあんあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ こんぶ 【いりこ】	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	597	23.6	
5	きん	むぎごはん		ごぼうハンバーグ たくあんあえ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく どうふ こんぶ 【いりこ】	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら	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	615	24.9	
8	げつ	カットコッペパン		ウインナー かみかみサラダ やさしいスープに	ぎゅうにゅう ウインナー 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	656	26.2	
9	か	健康 むぎごはん		いわしうめに ごもくきんびら どうふのみそしる	ぎゅうにゅう いわし わかめ さつまあげ どうふ あげ どうふのみそしる	こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ いとこんにやく	641	21.9	
10	すい	ミルクパン		かぼちゃフライ ごまドレッシングあえ にくだんごスープ	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	641	21.9	
11	もく	むぎごはん		やきにく わかめスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく どうふ 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	594	26.2	
天草宝島デー「きゅうり」					にんじんシュウマイ パンサンスー チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく すりみ あつあげ みそ	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	691	26.6	
12	きん	むぎごはん		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 ウインナー	トマトパン さとう あぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ コーン たまねぎ しめじ パセリ	641	25.8	
15	げつ	トマトパン		ポトフ	ぎゅうにゅう とりにく ハム チーズ ウインナー	トマトパン さとう あぶら じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ コーン たまねぎ しめじ パセリ	641	25.8	
16	か	むぎごはん		いわしとおにくのハンバーグ ほうれんそうのごまあえ ぶたじる	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 こんにやく	609	24.9	
17	すい	こくとうパン		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	606	24.4	
18	もく	むぎごはん		水田ごぼうのたれつくね ゴマネーズサラダ だごじる	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ あげ とりにく	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	702	23.5	
19	きん	★八代の味★ しょうがごはん あるごとくまさん茶		ちくわのいそべあげ② ミニトマト いぐさそうめんじる	とりにく えだまめ ちくわ わかめ ぎゅうにゅう どうふ 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 いぐさそうめん	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	615	23.6	
22	げつ	かぼちゃパン		さかなのこうそうやき たま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 こんぶ	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ パセリ	655	31.0	
23	か	むぎごはん		きくらげサラダ マーボーナス	ぎゅうにゅう どうふ ぶたにく	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら てんぶん	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	622	21.5	
24	すい	ミルクパン		ちゅうかサラダ たんたんめん	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	685	26.6	
25	もく	むぎごはん		げんきのでるレバー もやしのナムル コーンとたまごのスープ	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 てんぶん 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	666	29.6	
26	きん	カレーライス (むぎごはん)		かいそうサラダ 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	673	21.0	
29	げつ	まるパンカット		てりやきチキンパティ 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	626	26.0	
天草宝島デー「たちうお」					たちうおフライ びりからきゅうり うまに	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 こんにやく	634	20.0

※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

