



6月 学校給食献立予定表(小学校B)



2021.6 本渡学校給食センター

日	曜	主食	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいりょうりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
1	か	ごはん		つみれ汁 さば生姜煮 キャベツとちりめんの和え物	牛乳 つみれ 豆腐 さば ちりめん わかめ (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	594	24.9
2	すい	かぼちゃパン		ビーフシチュー 鮭チーズフライ 枝豆サラダ	牛乳 牛肉 ツナ さけ チーズ あおさ	かぼちゃパン じゃがいも 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 枝豆 コーン きゅうり	709	30.3
3	もく	ごはん		きのこスープ ピピンパ ばんかん	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 卵	米 麦 ごま油 片栗粉 ごま ねりごま さとう	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう たけのこ みかん	583	25.5
4	きん	ごはん		もずくのすまし汁 根菜いりメンチカツ かみかみあえ	牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 さきいか ちくわとうふ (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ れんこん ごぼう	608	25.9
天草宝島お魚給食の日									
7	げつ	にんじんパン		春雨スープ 天草真鯛のマヨネーズ焼き アーモンドサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ たい チーズ	にんじんパン はるさめ ごま油 アーモンド マヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン	691	31.2
8	か	ごはん		かぼちゃのそぼろ煮 れんこんつくね② かわりあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 ちぎりあげ 厚揚げ	米 麦 こんにやく さとう てんぷら	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり だいこん なす	672	24.3
天草宝島デー「さやいんげん」									
9	すい	ごはん		じゃがいものみそ汁 鶏の天ぷら いんげんのごま和え	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ (にぼしだし)	米 麦 じゃがいも 油 さとう すりごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし いんげん	604	23.1
天草宝島デー「あじ」									
10	もく	ごはん		けんちん汁 あじフライ くきわかめのきんぴら	牛乳 とうふ 油揚げ あじ わかめ てんぷら (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 さといも こんにやく 油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 パン粉	にんじん ごぼう ねぎ	645	24.0
天草大王の日									
11	きん	ごはん		天草大王のうま煮 五目厚焼きたまご カシューナッツあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 てんぷら	米 麦 じゃがいも こんにやく さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり	672	28.7
14	げつ	ごはん		親子煮 ししゃも磯の香フライ 切干大根の酢の物	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ ししゃも	米 麦 じゃがいも さとう 油 すりごま ごま油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん だいこん きゅうり	679	29.0
15	か	ごはん		マーボー豆腐 包みぎょうざ② 海藻サラダ	牛乳 厚生地豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめん わかめ こんぶ ひじき	米 麦 さとう ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	717	27.4
16	すい	米粉パン		コンソメスープ ハンバーグ れんこんサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	米粉パン マカロニ じゃがいも さとう 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ れんこん きゅうり	637	28.0
17	もく	ごはん		のっぺい汁 いわしおかか煮 ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ いわし ツナ (にぼしだし)	米 麦 さといも こんにやく 片栗粉 ごま さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	626	26.6
ふるさとくまさんデー-天草の味									
18	きん	ぶちまるごはん		あおさ汁 クロダイのフライ シモンドレッシングあえ	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ クロダイ さば削り節 (にぼしだし)	米 ぶちまる麦 油 すりごま パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	600	27.1
21	げつ	ごはん		ポークカレー チキンナゲット② フルーツ白玉	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	米 麦 じゃがいも 白玉だんご カクテルゼリー 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご バイン みかん もも	733	24.7
22	か	ごはん		かきたま汁 さばの塩焼き 昆布あえ	牛乳 卵 鶏肉 とうふ ちくわさば 塩こんぶ (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 片栗粉 さとう ごま ごま油 アーモンド	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	680	28.7
23	すい	ソフトフランスパン		チキンピーンズ コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆	ソフトフランスパン じゃがいも さとう 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ ピーマン コーン	650	24.8
24	もく	ごはん		八宝菜 コーンシュウマイ 米麺サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム うすら卵 豆腐 魚肉	米 麦 さとう ごま油 片栗粉 クイッキオ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり	698	26.0
25	きん	ごはん		はんぺん汁 さんま甘露煮 ひじき和え物	牛乳 はんぺん わかめ チーズ 鶏肉 さんま (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ひじき きゅうり キャベツ	659	24.1
28	げつ	ごはん		豚汁 いわしかりかりフライ② ほうれんそうのごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし (にぼしだし)	米 麦 こんにやく 油 すりごま さとう 米粉 パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし しょうが	627	25.9
29	か	ごはん		大豆の磯煮 さばゆずみそ煮 ごぼうの和え物	牛乳 鶏肉 大豆 さば 厚揚げ ちぎりあげ	米 麦 こんにやく じゃがいも さとう すりごま	ひじき にんじん いんげん ごぼう きゅうり	724	32.5
30	すい	ミルクパン		ポトフスープ 枝豆と豆腐のミンチカツ ツナサラダ	牛乳 ウィナー ツナ 豆腐 鶏肉	ミルクパン じゃがいも 油 さとう 米粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 枝豆 きゅうり コーン	581	23.3

※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。