



6月 学校給食献立予定表(中学校A)



2021.6 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
1	火	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	733	29.8
2	水	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	909	37.2
3	木	ごはん		きのこスープ ピビンバ 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 だけのこ みかん	740	32.7
4	金	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	748	31.0
7	月	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 でんぷん	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	839	29.8
天草宝島お魚給食の日				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	885	37.7
天草宝島デー「さやいんげん」				じゃがいものみそ汁 鶏のたぶら 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	754	28.2
天草宝島デー「あじ」				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 さともいも 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	799	28.8
天草大王の日				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	849	35.5
14	月	ごはん		親子煮 ししゃも磯の香フライ② 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	848	35.5
15	火	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 だけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	889	34.1
16	水	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	798	35.0
17	木	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 さともいも 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	772	31.5
ふるさとくまさんデー-天草の味				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	745	32.7
21	月	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 パイン みかん もも	921	30.4
22	火	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	830	34.5
23	水	ソフトフランスパン		チキンピーズ コロケ 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	815	31.7
24	木	ごはん		八宝菜 コーンシュウマイ② 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 だけのこ キャベツ きくらげ きゅうり	865	31.9
25	金	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	803	28.8
28	月	ごはん		豚汁 いわしカリカリフライ③ 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	817	34.3
29	火	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	898	39.4
30	水	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	789	31.9

※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。