



6月 学校給食献立予定表(中学校B)



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	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
天草宝島お魚給食の日									
7	月	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	885	37.7
8	火	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 こんにゃく さとう てんぷん	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
天草宝島デー「さやいんげん」									
9	水	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	754	28.2
天草宝島デー「あじ」									
10	木	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 こんにゃく 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									
11	金	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 こんにゃく 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 たけのこ 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 こんにゃく 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									
18	金	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	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 バイン 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		チキンピーンズ コロック 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 たけのこ 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 いわしかりかりフライ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 こんにゃく 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 こんにゃく 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。