



6がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう



2021.6 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	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 しつ(%)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちやしをとのえる		
1	か	ごはん		つみれじる さばしょうがに きゃべつとちりめんのあえもの	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	かぼちゃぱん		びーふしちゅー さけちーすふらい えだまめさらだ	牛乳 牛肉 ツナ さけ チーズ あおさ	かぼちゃパン ジャがいも 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		きのこすーぶ びびんば 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	583	25.5
4	きん	ごはん		もずくのすましじる こんさいいりめんちかつ 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
7	げつ	ごはん		かぼちゃのそぼろに れんこんつくね 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 でんぶ	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
天草宝島お魚給食の日									
8	か	にんじんぱん		はるさめすーぶ あまくさまのまよねーすやき あーもんどさらだ	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 小麦粉	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
天草宝島デー「さいいんげん」									
9	すい	ごはん		じゃがいものみそしる とりのてんぶら いんげんのごまあえ	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		けんちんじる あじふらい くきわかめのきんびら	牛乳 とうふ 油揚げ あじ わかめてんぶら (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		あまくさだいおうのうまに ごもくあつやきたまご かしゅーなつあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 てんぶら	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		おやこに ししゃもいそのかふらい きりほしだいこんのすのもの	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		まーぼーとうふ つつみぎょうざ かいそうさらだ	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	717	27.4
16	すい	こめこぱん		こんそめすーぶ はんぱーぐ れんこんさらだ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	米粉パン マカロニ ジャがいも 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		のっぺいじる いわしおかに ごますあえ	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		あおさじる くろだいのふらい しもんどれっしんくあえ	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		ぼーくかれー ちきんなげつと ふるーつしらたま	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		かきたまじる さばのしおやき こんぶあえ	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	そふとらんすばん		ちきんびーんす ころっけ いたりあんさらだ	牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆	ソフトフランスパン ジャがいも 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		はっぼうさい こーんしゅうまい こめめんさらだ	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	698	26.0
25	きん	ごはん		はんぺんじる さんまかんろに ひじきあえもの	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		ぶたじる いわしかりかりふらい② ほうれんそうのごまあえ	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		だいすのいそに さばゆすみそに ごぼうのあえもの	牛乳 鶏肉 大豆 さば 厚揚げ ちぎりあげ	米 麦 こんにやく ジャがいも 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	みるくぱん		ほとふすーぶ えだまめととうふのみんちかつ つなさらだ	牛乳 ウィナー ツナ 豆腐 鶏肉	ミルクパン ジャがいも 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。