



【6月】学校給食献立予定表 中学校



栖本学校給食センター 担当：池田 (TEL:0969-54-5333)

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	はちみつトースト		野菜スープ ツナサラダ とっとチーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ いりこ チーズ	パン パター はちみつ さとうじゃがいも アーモンド	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	795.0	32.4
2	水	麦ごはん		筑前煮 塩さば いんげんのごま和え	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ さば こおり豆腐	こめ むぎ さとう さといも こんにやく ごま	にんじん れんこん ごぼう いんげん もやし	768.0	37.6
3	木	ミルクパン		ふわふわスープ かみかみタコメンチ 枝豆サラダ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご チーズ えだまめ たこ ちくわ	パン じゃがいも パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ パセリ きゅうり キャベツ	846.0	31.5
4	金	かみかみ高菜ごはん		五目汁 かみかみ和え	ぎゅうにゅう だいず とりにく あつあげ さきいか (にぼし)	こめ むぎ ごま あぶら こんにやく じゃがいも さとう	たかなづけ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ キャベツ きゅうり だいこん きわかめ	773.0	34.6
7	月	麦ごはん		かきたま汁 魚の甘酢あんかけ 香味あえ	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ ホキ ちくわ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら ごま	にんじん たまねぎ ねぎ だいこん わかめ キャベツ きゅうり	778.0	32.3
8	火	アーモンドトースト		クリームシチュー チキンナゲット カットコーン	ぎゅうにゅう とりにく	パン パター さとう アーモンド じゃがいも こむぎこ	にんじん たまねぎ グリンピース ほうれんそう コーン	856.0	32.4
		栖本のとうもろこし		給食だよりを					
9	水	麦ごはん		肉じゃが風煮 シモンドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ さつまあげ	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり コーン	753.0	25.4
10	木	ひのくにパン		野菜たっぷり焼きそば ポークシューマイ もやしのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ たまご	パン あぶら さとう ごま ごまあぶら	もやし たまねぎ きくらげ キャベツ きゅうり にんじん	790.0	37.2
11	金	ドライカレー		中華スープ 春巻 アーモンドあえ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず かまぼこ	こめ むぎ あぶら さとう アーモンド	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが きくらげ もやし チンゲンサイ ねぎ キャベツ	865.0	32.0
14	月	むぎごはん		ハヤシライス じゃこナッツサラダ 甘夏ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ちりめん	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも カシューナッツ	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり あまなつ	858.0	24.5
		栖本のちりめん		給食だよりを					
15	火	ミルクパン		コンソメスープ 魚ロッケ あまくさぼんかん	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぎょにくすりみ チーズ	パン じゃがいも でんぶん パンこ あぶら	にんじん もやし たまねぎ キャベツ ひじき しょうが コーン ぼんかん	819.0	32.1
16	水	麦ごはん		あおさのみぞ汁 天草大王の鶏つくね ごまレッシングあえ	ぎゅうにゅう あげ とうふ ちくわ みそ とりにく みそ (にぼし)	こめ むぎ でんぶん さとう	あおさ にんじん しめじ ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり コーン	834.0	34.9
17	木	～あまくさのあじ～ 食パン		押し包丁 キャロットサラダ マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ ツナ (にぼし)	パン マーシャルビーンズ こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ キャベツ コーン	750.0	28.6
18	金	麦ごはん		はんぺん汁 真鯛の西京焼き おくらかつおあえ	ぎゅうにゅう とうふ はんぺん たい みそ (かつお・こんぶ)	こめ むぎ さとう ねりごま ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ はくさい きゅうり オクラ	780.0	34.6
		天草産養殖真鯛							
21	月	むぎごはん		夏野菜のカレーライス 大根の梅サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とりにく	こめ むぎ あぶら じゃがいも	たまねぎ かぼちゃ なす トマト にんじん にんにく だいこん きゅうり コーン	772.0	25.4
22	火	米粉入りにんじんパン		ポトフ ハムエッグ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウインナー ハム	パン じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン	799.0	36.3
23	水	麦ごはん		豚汁 魚のもみじ焼き 切干大根すのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ホキ とりにく (にぼし)	こめ むぎ あぶら さとう さといも こんにやく ごま	しょうが にんじん ごぼう ねぎ だいこん しいたけ きゅうり	808.0	35.7
24	木	黒糖蒸しパン		きのこのクリームスパゲティ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう たまご ベーコン チーズ クリーム とりにく	ホームケーキミックス こくとう スパゲティ オリーブゆ あぶら	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ コーン ピーマン	778.0	25.2
25	金	白ごはん		かぼちゃのみそ汁 ソースカツ もやしナッツ和え	ぎゅうにゅう とうふ あげ ぶたにく (にぼし)	こめ あぶら さとう ピーナッツ	にんじん たまねぎ かぼちゃ しいたけ ねぎ もやし わかめ ほうれんそう	791.0	27.6
28	月	豚キムチご飯		わかめスープ バンサンスー 冷凍みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ハム たまご	こめ あぶら さとう はるさめ ごま	しょうが にんじん わかめ ねぎ はくさいキムチ たまねぎ きゅうり もやし みかん	758.0	26.8
29	火	米粉入りかぼちゃパン		スタミナうどん はんぺんチーズフライ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん チーズ ヨーグルト	パン うどんめん さとう あぶら ごまあぶら	キャベツ もやし きゅうり ピーマン にんにく	824.0	44.9
30	水	麦ごはん		ご汁 ささみのレモン漬け こんにやくおかかあえ	ぎゅうにゅう だいず あげ とりにく さつまあげ	こめ むぎ でんぶん じゃがいも あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ レモン いんげん	815.0	33.6

※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。