

令和3年 6月 こんだてよていひょう

新和学校給食センター

ひょう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱくしつ (g)
				きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる		
1	火	ミルクパン	はるさめスープ きびなごのフライ コーンサラダ	ミルクパン さとう ごま こむぎこ パンこ はるさめ ごまあぶら あぶら	きびなご ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン きくらげ きゅうり	627	24.1
2	水	むぎごはん	ハヤシライス しめじのちゅうかあえ ふくじんづけ	こめ むぎ ごまあぶら こむぎこ でんぶん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん しめじ きゅうり キャベツ ふくじんづけ	565	17.2
3	木	コッペパン	さかなのケチャップに シーザーサラダ	コッペパン じゃがいも こむぎこ あぶら クルトン	ぎゅうにゅう たら ハム	にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ キャベツ きゅうり トマト	547	25.3
4	金	ひじきごはん	けんちんじる ごまサラダ	こめ さとう むぎ こんにゃく さといも ごま	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ハム ひじき	しいたけ ねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	524	20.6
7	月	むぎごはん	わかめじる かみかみあげ えのきのあまずあえ	こめ あぶら むぎ さとう こむぎこ	ぎゅうにゅう とうふ さきいか だいず たまご わかめ	にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ コーン	534	19.3
8	火	ココアパン	ポークビーンズ かみかみサラダ パイナップルゼリー	ココアパン さとう じゃがいも マヨネーズ アーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく いりこ だいず チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん えだまめ パイナップル	668	26.1
9	水	むぎごはん	きのこのみぞしる いわしのうめに かみかみきんぴら	こめ さとう むぎ あぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ いわし さきいか	しいたけ しめじ ごぼう えのきたけ たまねぎ たけのこ にんじん	569	24.8
10	木	しょくパン	やさいスープ チキンハンバーグ えだまめサラダ・とっとチーズ	さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ひじき とりにく ハム チーズ いりこ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ もやし えだまめ	588	28.2
11	金	むぎごはん	にくじゃが こうみあえ	こめ さとう むぎ じゃがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たくあんづけ	583	18.6
14	月	むぎごはん	あおさ やさしいため	こめ あぶら むぎ	ぎゅうにゅう とうふ ちくわ あおさ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ しめじ	524	18.1
15	火	こくとうパン	ラビオリスープ タンドリーチキン トマトサラダ	こくとうパン さとう くろざとう ラビオリ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう きくらげ トマト きゅうり コーン キャベツ レモン	592	26.7
16	水	むぎごはん	ごもくじる さほのしょうがに はるさめのすのもの	こめ はるさめ むぎ こんにゃく じゃがいも さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さほ とりにく たまご あつあげ ハム	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きくらげ きゅうり もやし	650	24.3
17	木	まるパン	にくだんごスープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	まるパン さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ヨーグルト	キャベツ たまねぎ コーン にんじん パナナ みかん グリンピース パイナップル もも	646	23.5
18	金	おやこどん	あつあげのみぞしる きりぼしだいこんのすのもの	こめ さとう むぎ ごま でんぶん ごまあぶら	あまくさだいおう たまご ちりめん ぎゅうにゅう あつあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ きりぼしだいこん	615	26.5
ふるさとくまさんデー			いちょうぼじる チンジャオロース さんさいサラダ	こめ むぎ さとう じゃがいも マヨネーズ ごまあぶら でんぶん ごま	ぎゅうにゅう だいず とりにく ちくわ ぶたにく	にんじん ごぼう しめじ さんさい しいたけ ピーマン たけのこ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	589	24.6
おさかなきゅうしょく			コンソメスープ たいのオリーブやき キャベツとひじきのサラダ	しょくパン さとう じゃがいも あぶら パンこ	ぎゅうにゅう ベーコン たい ひじき チーズ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ	640	32.8
21	月	むぎごはん	ちゅうかふうたまごスープ ぎょうざ あおじぞドレッシングあえ	こめ あぶら むぎ さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく とりにく だいず ハム ぎゅうにゅう たまご	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん きゅうり トマト	528	17.5
22	火	しょくパン	マカロニのようふうに あまなつサラダ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん たまねぎ きゅうり しいたけ えだまめ あまなつみかん キャベツ	667	25.1
23	水	むぎごはん	ぶたじる ちくさやき おかかあえ	こめ ごま むぎ こんにゃく	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく あつあげ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	612	21.8
24	木	ミルクパン	じゃがいものそばろに ぞくせきづけ	こめ さとう むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ	にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース キャベツ きゅうり	536	18.6
25	金	むぎごはん	くたくさんスープ とりにくのレモンやき ソテー	ひのくにパン さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん キャベツ えのきたけ きくらげ レモン しめじ コーン	626	28.2
28	月	むぎごはん	マーボーとうふ はるまき ちゅうかきゅうり	こめ さとう むぎ ごまあぶら でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず やきぶた	たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり	654	26.5

※都合により、献立や材料が変更になる場合があります。

毎月19日は食育の日「ふるさと熊(くま)産(さん)デー」

毎月19日は、食について考える日です。給食では、この19日前後に「ふるさとくまさんデー」を設け、熊本県産の食材や郷土料理を取り入れた給食を提供したいと思います。熊本の自然や文化・産業などに関心や理解を深め、自分たちの育った郷土を愛する心を育ててほしいと思います。

「天草宝島お魚給食の日」

第2回目となる22日には、養殖真鯛を使用した鯛のオリーブ焼きを提供します。今後、シラ、太刀魚、フリなどの提供も予定しています。

「天草地場産品給食提供事業」

新型コロナウイルスの影響により需要や価格が低迷している地場産物を学校給食に使用することで生産者を支援することを目的としています。18日には、天草大王を使用した親子丼を提供します。お楽しみに！

