

# 令和3年 6月 献立予定表

新和学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					黄	赤	緑		
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1	火	ミルクパン	牛乳	春雨スープ きびなごのフライ コーンサラダ	ミルクパン 砂糖 油 パン粉 小麦粉 ごま はるさめ ごま油	きびなご ベーコン 牛乳	にんじん キャベツ もやし ねぎ コーン きくらげ きゅうり	741.0	28.6
2	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス しめじの中華和え 福神漬	米 ごま油 麦 砂糖 小麦粉 でんぷん	牛乳 牛肉	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 福神漬	762.0	21.3
3	木	コッペパン	牛乳	魚のケチャップ煮 シーザーサラダ	コッペパン 砂糖 油 でんぷん ジャがいも 小麦粉 クルトン	牛乳 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	704.0	31.8
4	金	ひじきごはん	牛乳	けんちん汁 ごまサラダ	米 砂糖 麦 ごんにゃく さといも ごま	鶏肉 豆腐 牛乳 ハム ひじき	ねぎ きゅうり にんじん いんげん しいたけ キャベツ	702.0	25.3
7	月	麦ごはん	牛乳	わかめ汁 かみかみ揚げ えのきの甘酢和え	米 油 砂糖 麦 小麦粉	牛乳 豆腐 大豆 さきいか 卵 わかめ	にんじん ごぼう えのき たまねぎ しいたけ きゅうり キャベツ コーン	717.0	24.3
8	火	ココアパン	牛乳	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 砂糖 ジャがいも アーモンド	牛乳 豚肉 いりこ 大豆 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	804.0	31.2
9	水	麦ごはん	牛乳	きのこの味噌汁 いわしの梅煮 かみかみさんぴら	米 砂糖 油 麦 ごま	牛乳 油揚げ 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	758.0	30.7
10	木	食パン	牛乳	野菜スープ 千キンハンバーグ 枝豆サラダ・とっとチーズ	食パン 砂糖 ジャがいも ごま	牛乳 ひじき 鶏肉 ハム チーズ いりこ	キャベツ にんじん たまねぎ きくらげ えだまめ もやし	705.0	32.4
11	金	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 香味和え	米 砂糖 麦 ジャがいも ごんにゃく ごま	牛乳 天ぷら 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ たくあん漬	780.0	23.1
14	月	麦ごはん	牛乳	あおさ汁 野菜炒め	米 油 麦	牛乳 豆腐 豚肉 ちくわ あおさ	にんじん たまねぎ しいたけ キャベツ しめじ	706.0	22.5
15	火	黒糖パン	牛乳	ラビオリスープ タンドリーチキン トマトサラダ	黒糖パン 砂糖 ラビオリ	牛乳 鶏肉 わかめ ヨーグルト ツナ	たまねぎ にんじん もやし ほうれん草 きくらげ トマト きゅうり コーン キャベツ レモン	705.0	32.2
16	水	麦ごはん	牛乳	五日汁 さばのしょうが煮 春雨の酢の物	米 はるさめ 麦 ごんにゃく ジャがいも 砂糖 ごま油	牛乳 さば 鶏肉 卵 厚揚げ 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	860.0	30.5
17	木	丸パン	牛乳	肉団子スープ ジャーマンポテト フルーツヨーグルト	丸パン 砂糖 ジャがいも	牛乳 鶏肉 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 椎	776.0	28.1
18	金	親子丼	牛乳	厚揚げの味噌汁 切り干し大根の酢の物	米 砂糖 麦 ごま ごま油 でんぷん	天草大王 卵 牛乳 厚揚げ ちりめん	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ 切干し大根	761.0	32.6
21	月	麦ごはん	牛乳	いちょうぼ汁 千ジャオロース 山菜サラダ	米 ごま油 麦 ジャがいも 砂糖 でんぷん ごま	牛乳 大豆 鶏肉 ちくわ 豚肉	にんじん ごぼう えのき たけのこ しいたけ ピーマン 山菜 しめじ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	785.0	30.8
22	火	食パン	牛乳	コンソメスープ 鯛のオリーブ焼き キャベツとひじきのサラダ	食パン 砂糖 ジャがいも 油 パン粉	牛乳 ひじき ベーコン たい チーズ ハム	にんじん たまねぎ キャベツ	723.0	35.6
23	水	麦ごはん	牛乳	中華風卵スープ ぎょうざ 青じそドレッシング和え	でんぷん 油 砂糖 ごま油 小麦粉 米 麦	豚肉 鶏肉 大豆 ハム 牛乳 卵	キャベツ たまねぎ きくらげ にんじん きゅうり トマト	710.0	21.5
24	木	ミルクパン	牛乳	マカロニの洋風煮 甘夏サラダ	ミルクパン 砂糖 ジャがいも マカロニ 油	牛乳 鶏肉	にんじん たまねぎ しいたけ えだまめ 甘夏みかん キャベツ きゅうり	801.0	29.9
25	金	麦ごはん	牛乳	豚汁 干草焼 おかか和え	米 ごま 麦 ごんにゃく	牛乳 卵 豚肉 厚揚げ かつおぶし	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	834.0	28.0
28	月	麦ごはん	牛乳	ジャがいものどぼろ煮 即席漬け	米 砂糖 麦 ジャがいも	牛乳 豚肉 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	717.0	23.2
29	火	ひのくにパン	牛乳	具だくさんスープ 鶏肉のレモン焼き ソテー	ひのくにパン 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 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	773.0	35.9
30	水	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 春巻き 中華きゅうり	米 砂糖 油 麦 ごま油 でんぷん	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 焼豚	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	859.0	34.0

※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っております。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っております。

## 「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、ブ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！

