



R3.

# 6月 学校給食献立予定表

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅよく	ぎゅうにゅう	おかず*	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをとのえる	
1	火	むぎごはん		レバーマリアソース こんにやくおかかあえ かしわ汁	牛乳 てんぷら どりレバー かつお節と肉 あつあげ (にぼし)	米 油 麦 さとう じゃがいも ごまごま油	こんにやくいんげん ごぼう にんじん かぼちゃ しいたけ ねぎ	656 26.1
2	水	コッペパン		ハムエッグ やさいいため ポタージュスープ	牛乳 ハム たまご チーズ とり肉 スキムミルク	コッペパン 油 じゃがいも	ほうれん草 キャベツ ビーマン にんじん たまねぎ しめじ パセリ	639 32.4
3	木	むぎごはん		わふうとうふハンバーグ きんぴらごぼう かぼちゃのみそ汁	牛乳 ぶたミンチ とうふ たまご 油あげ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん ばんこ	たまねぎ ごぼう かぼちゃ ねぎ にんじん しいたけ	688 27.6
カネ大創立周年 4日～10日まで								
4	金	むぎごはん		しおそば カリジャがサラダ みそけんちん汁	牛乳 さば とり肉 とうふ 赤みそ 麦みそ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま油 さとも	キャベツ にんじん きゅうり しょうが こんにやく ごぼう しいたけ ねぎ	672 30.2
7	月	ミルクパン とっとチーズ		てりやきチキン れんこんサラダ はるさめスープ	牛乳 ちくわ とり肉 ベーコン とっとチーズ	ミルクパン さとう はるさめ でんぶん ごましようゆドレッシング	しょうが れんこん きゅうり にんじん ほうれん草 しいたけ	676 30.6
8	火	むぎごはん		小いわしめのかあけ 切り干し大根のすもの かき玉汁	牛乳 ちくわ とうふ 小いわし とりさきみ とり肉 たまご わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごまごま油 ばんこ こむぎこ こめこ	切干大根 きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ うめ	630 26.9
9	水	コッペパンカット		スティックドッグ ごぼうとナッツのカミカミサラダ コンソメスープ	牛乳 牛肉 とり肉 ぶた肉	コッペパン ビーナツ さとう じゃがいも マカロニ ばんこ でんぶん コールスロッドレッシング	ごぼう きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	622 28.4
10	木	むぎごはん		ささみのセサミフライ もやしすもの 切り干し大根のみそ汁	牛乳 かまぼこ ささみ あつあげ たまご 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう こむぎこ ばんこ ごま	もやし キャベツ 千切大根 たまねぎ ねぎ にんじん しいたけ	691 30.5
11	金	カレーライス		オムレツ にんじんサラダ	牛乳 大豆 とり肉 スキムミルク ツナ たまご	米 麦 油 さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん こんにやく キャベツ りんご ホールコーン トマト	689 25.7
14	月	コッペパン		きびなごのチーズあげ ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 きびなご たまご チーズ ツナ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも こむぎこ マカロニ コーンスターチ ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん セロリ トマト パセリ にんにく	651 26.8
お肉給食の日								
15	火	むぎごはん		天草大王のからあげ あまずあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 ちくわ とうふ わかめ 天草大王 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま でんぶん こむぎこ じゃがいも	にんにく キャベツ しょうが たまねぎ もやし にんじん しいたけ ねぎ	636 27.4
16	水	ことうパン		あつやきたまご ひじきポテトサラダ ラビオリスープ	牛乳 たまご ベーコン ツナ ひじき	ことうパン さとう じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ ラビオリ	ねぎ たまねぎ ホールコーン きゅうり にんじん キャベツ パセリ	671 27.7
17	木	むぎごはん		ぎよ(魚)ロケ ハムときくらげのあえもの シモンそうめん汁	牛乳 すりみ チーズ たまご ハム とうふ 油あげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ばんこ ごま でんぶん ごま油 シモンそうめん	にんじん たまねぎ きくらげ キャベツ ホールコーン しょうが きゅうり もやし しいたけ ねぎ	645 26.1
ふるさとくまさんデー 実習の日								
18	金	ごもくずし		たいのあげに たこときゅうりのすもの すまし汁	牛乳 たこ ちくわ まだい かまぼこ たまご とうふ わかめ 昔のり (かつお節・出し昆布)	米 さとう こむぎこ 油 ごまごま油	にんじん ごぼう しいたけ きゅうり たまねぎ ねぎ	649 29.1
21	月	コッペパン		はるまき ちゅうかサラダ 平めんスープ	牛乳 ハム ぶた肉	コッペパン 油 ごま油 さとう めいめん こめこ こむぎこ はるさめ でんぶん	もやし きゅうり しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし しいたけ ねぎ	629 21.0
22	火	むぎごはん		いわしうめに ポテトサラダ もずくスープ	牛乳 いわし ハム チーズ ちくわ とうふ ヨーグルト とり肉 もずく (かつお節・出し昆布)	米 麦 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 油	きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん しそ うめ	626 27.7
23	水	コッペパン		洋風たまごやき わかめサラダ かぼちゃポタージュ	牛乳 ベーコン チーズ わかめ たまご とり肉 スキムミルク カニ風味かまぼこ	コッペパン さとう ごま油 じゃがいも 油	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり かぼちゃ ほうれん草	661 30.3
ふるさとくまさんデー								
24	木	むぎごはん		なすバーグ いんげんのごまあえ ちゅうかスープ	牛乳 ぶたミンチ 高野豆腐 たまご ぶた肉 かまぼこ	米 麦 油 さとう ばんこ ごま でんぶん ごま油	たまねぎ なす いんげん ねぎ にんじん きくらげ	628 25.4
25	金	ドライカレー		ワインナースープ もやしのナムル	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ ひきわり大豆 とりさきみ ポークウインナー	米 麦 油 さとう ごまごま油 じゃがいも	たまねぎ ビーマン しめじ しょうが きゅうり にんにく もやし にんじん キャベツ パセリ	650 26.2
28	月	ひのくにパン		ささみチーズフライ フレンチサラダ ふわふわスープ	牛乳 ベーコン ささみ チーズ たまご	ひのくにパン 油 さとう じゃがいも パンこ こむぎこ	キャベツ きゅうり ミニトマト にんじん たまねぎ パセリ ほうれん草	654 23.3
29	火	むぎごはん えごまふりかけ		いわしのみぞれに こまつなごまあえ やさいのとりみ汁	牛乳 いわし ちくわ とり肉 あつあげ (かつお節・出し昆布)	米 麦 油 さとう ごま さとも でんぶん えごま	こまつなもやし しめじ にんじん しいたけ ズッキーニ しょうが	623 26.9
30	水	コッペパン		いわしとお肉のハンバーグ ゆでとうもろこし ミートボールスパゲティ	牛乳 ミートボール チーズ いわし ぶた肉 とり肉 ひじき 牛ミンチ 大豆	コッペパン さとう オリーブ油 ばんこ でんぶん スパゲティめん	とうもろこし キャベツ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ にんにく パセリ グリンピース	701 30.7

## 今月のふるさとくまさん 天草宝島デー



きゅうりは、天草市河浦町では、年間を通してハウス栽培が行われています。質がよく五和給食センターでは、手野地区で作られたきゅうりを使用しています。シャキシャキのきゅうりは、他の野菜とあわせて食べるとおいしいです。

きゅうり



5月18日(金)の給食  
5月24日(木)の給食

いんげんは、成長が早いので、1年に2〜3回収穫できます。旬は6月から9月の夏野菜になります。若いうちにササッと食べるので「きやいんげん」といいます。βカロテンや食物せんいなど栄養もたっぷり含まれます。茹でるとほのかな甘味があります。



いんげん