



令和 3年 6月 献立予定表

天草市立有明中学校



日	曜	主食	牛乳	副菜	主 な 材 料			栄 養 量		
					黄	赤	緑	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)
					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	ごはん		はっぼうさい パンサンスー	米 でん粉 春雨 ごま	牛乳 ぶた肉 エビ イカ うずらの卵 ハム	にんじん はくさい ねぎ 玉ねぎ たけのこ きくらげ キャベツ きゅうり もやし	854	30.4	26.6
2	水	かぼちゃパン		カレーうどん ごぼうサラダ	パン うどんめん ごま マヨネーズ	牛乳 とり肉 ツナ	玉ねぎ にんじん もやし ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	839	28.1	29.1
3	木	ごはん		肉じゃが ごますあえ あじさいゼリー	米 じゃがいも 砂糖 ごま	牛乳 牛肉 あつあげ ちくわ	玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく ごぼう キャベツ きゅうり	857	27.2	17.4
4	金	高菜のかみか みごはん		もずくスープ ナッツサラダ	米 ごま ピーナッツ	牛乳 だいず ちりめん もずく 卵 ハム	玉ねぎ にんじん ねぎ えのき キャベツ コーン きゅうり	771	24.5	18.8
7	月	コッペパン		キャベツのミルクスープ 揚げジャガ チリコンカン	パン じゃがいも あぶら	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉	コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ コーン ピーマン トマト	860	31.4	28.0
8	火	麦ごはん		サバのソース煮 もやしのちゅうかあえ 貝だくさんご汁	米 麦 ごま油	牛乳 サバ あつあげ とり肉 大豆 みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん きくらげ ごぼう だいこん しめじ ねぎ	880	33.1	28.5
9	水	あげパン		ミネストローネ ひじきのゴママヨあえ	パン 油 さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ ごま	牛乳 だいず ひじき	にんじん 玉ねぎ トマト もやし キャベツ えだまめ	835	25.1	36.8
10	木	カルシウムご はん		はるさめスープ アスパラのチキンあえ	米 春雨 ごま油	牛乳 ちりめん め げ ぶた肉 とり肉 かまぼこ	にんじん ごぼう 玉ねぎ はくさい きくらげ ねぎ アスパラガス キャベツ	692	24.5	13.4
11	金	ごはん		かみかみあげ ゆかりあえ ごもく汁	米 こむぎ粉 油 さといも	牛乳 イカ エビ 卵 とり肉	にんじん 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ ねぎ	776	27.5	18.1
14	月	しょくパン		じゃがいものチーズやき コンソメスープ りんごジャム	パン じゃがいも 油 ジャム	牛乳 ぶた肉 牛肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ トマト にんじん キャベツ コーン パセリ りんご	852	29.9	30.5
15	火	ごはん		ホイコーロー わかめスープ	米 ごま油 ごま	牛乳 ぶた肉 みそ わかめ かまぼこ	キャベツ 玉ねぎ もやし ピーマン にんじん たけのこ えのきたけ ねぎ	777	24.1	14.0
16	水	まるパン		あまくさタイのフライ ビーンズツナサラダ ラビオリスープ	パン こむぎ粉 パン粉 油 マヨネーズ ラビオリ	牛乳 マダイ 卵 きんとき豆 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ	793	38.2	31.9
17	木	うめじゃこご はん		かぼちゃのそぼろ煮 アスパラのおかかあえ	米 麦 ごま	牛乳 ちりめん とり肉 てんぷら あつあげ かつおぶし	うめぼし かぼちゃ 玉ねぎ アスパラガス もやし にんじん キャベツ	780	28.9	18.4
18	金	麦ごはん		だんごじる 天草大王のナッツいため	米 麦 こむぎ粉 油 カシューナッツ	牛乳 あげ とり肉	しいたけ にんじん ねぎ だいこん ごぼう 玉ねぎ ピーマン	916	35.1	33.3
21	月	ピザトースト		コーンスープ ドレッシングあえ	パン じゃがいも バター こむぎ粉 ドレッシング	牛乳 ハム チーズ ベーコン	ピーマン 玉ねぎ トマト にんじん コーン しめじ だいこん きゅうり	778	27.6	30.7
22	火	キムチごはん		ちゅうかサラダ ユイミータン	米 麦 ごま はるさめ	牛乳 ぶた肉 ハム 卵	はくさい しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ にんじん コーン	803	26.6	23.5
23	水	ミルクパン		ちりめんパスタ ポテトとレバーの ケチャップ煮	パン スパゲティ バター じゃがいも	牛乳 ベーコン ちりめん とり肉	玉ねぎ にんじん エリンギ えだまめ しょうが	986	39.5	35.9
24	木	ごはん		れんこんつくね そえやさい すまし汁	米 パン粉 でん粉	牛乳 ぶた肉 牛肉 卵 とうふ かまぼこ	玉ねぎ れんこん キャベツ もやし にんじん ねぎ	809	30.8	23.2
25	金	麦ごはん		ポークカレー コーンサラダ あまなつゼリー	米 麦 じゃがいも ごま	牛乳 ぶた肉 チーズ ごま さとう	玉ねぎ にんじん コーン ほうれん草 もやし キャベツ あまなつ	891	28.3	21.9
28	月	ウインナーパ ン		ポークビーンズ フレンチサラダ	パン じゃがいも アーモンド	牛乳 ウインナー 卵 大豆	玉ねぎ にんじん コーン いんげん キャベツ きゅうり りんご	812	33.8	30.7
29	火	ごはん		じゃがいものうま煮 けんちん汁	米 じゃがいも さといも	牛乳 とり肉 あつあげ てんぷら とうふ	にんじん 玉ねぎ いんげん だいこん しいたけ ねぎ	859	35.0	23.5
30	水	こくとうパン		タイピーエン めんたいマヨサラダ	パン はるさめ マヨネーズ	牛乳 ぶた肉 イカ エビ かまぼこ ハム うずらの卵 たらこ	しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ だいこん コーン レモン	760	31.1	30.7

※ 都合により献立や材料の変更がある場合があります。