



6月

学校給食献立予定表 (小学校)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	さいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	揚げパン		コンソメスープ バイクドエッグ にんじんサラダ	牛乳 ウィナー きなこ たまご ベーコン とりにく	コッパンパンこ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン えだまめ ビーマン ほうれんそう	633	25.3
2	もく	ごはん		たまねぎのみそ汁 いわし梅煮 キャベツの和風ドレッシング和え	牛乳 とうふ あげ いわしわかめ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう でんぷん ごま	えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン しそ とうめ	611	23.4
天草宝島デー「さやいんげん」									
3	きん	ごはん		もずく入りすまし汁 肉詰めいなり いんげんのごま和え	牛乳 とりにく とうふ ちくわ あげ もずく ぶたにく (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ごま さとう でんぷん 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん もやし れんこん ごぼう	576	22.1
6	げつ	ごはん		五目汁 れんこんつくね② かみかみサラダ	牛乳 とりにく 厚揚げ だいす ハム (にぼしだし)	こめ 麦 こんにやく じゃがいも あぶら さとう パン粉 でんぷん	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ れんこん しょうが	627	22.2
7	か	ごはん		ポークカレー ささみほうれん草チーズフライ フルーツカクテル	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル りんご ぶどう えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう	658	27.4
8	すい	にんじんパン		肉団子スープ トマトオムレツ 枝豆サラダ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご	にんじんパン 春雨 さとう パン粉 でんぷん あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン トマト にんにく えだまめ りんご オリーブ シモン葉	604	22.9
9	もく	ごはん		ちくぜん煮 ふんわり豆腐バーグ ごま酢あえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 厚あげ とうふ 魚のすり身 大豆粉	こめ 麦 さともいも こんにやく さとう ごま やまいも あぶら でんぷん	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	591	22.4
天草宝島デー「アジ」									
10	きん	ごはん		お野菜つみれ汁 あじフライ 春雨サラダ	牛乳 すけとうだら とりにく あげ ちくわ ハム アジ 大豆粉 (にぼしだし)	こめ 麦 あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぷん 小麦粉 ショートニング	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり もやし かぼちゃ ほうれんそう	647	26.5
13	げつ	ごはん		さといものそぼろ煮 お豆腐シューマイ ひじきの和え物	牛乳 とりにく 大豆 厚あげ 天ぷら チーズ ひじき 魚のすり身 豆乳 大豆 ひじき	こめ 麦 さともいも こんにやく さとう でんぷん すりごま 小麦粉	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう キャベツ コーン えだまめ きゅうり	700	24.9
14	か	ごはん		かきたま汁 いわし生姜煮 切干大根すのもの	牛乳 ちくわ とうふ たまご かつおぶし いわし ツナ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 でんぷん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	612	27.3
15	すい	丸パンカット		ミネストローネ 照り焼きパティ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	丸パンパンこ マカロニ じゃがいも でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり えだまめ コーン にんにく レモン パイナップル りんご	600	25.2
16	もく	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② 中華和え	牛乳 とうふ ぶたにく 大豆 みそ	こめ 麦 さとう でんぷん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ ニラ	644	24.4
ふるさとくまさんデー 熊本市の味									
17	きん	ぶちまるごはん		タイピーエン うまかコロッケ コーンチキンサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ 馬肉 うすら卵 とりにく	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごまあぶら じゃがいも あぶら パン粉 さとう こむぎこ	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ コーン きゅうり ブルーン レモン	675	23.2
20	げつ	ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 れんこんとひき肉の照焼き もやしの和え物	牛乳 厚揚げ とりにく みそ (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも さとう ごまあぶら パン粉 でんぷん ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン れんこん	597	24.0
21	か	ごはん		わかめスープ 豚肉の生姜焼き ゆかり和え	牛乳 とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	こめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが しめじ きゅうり キャベツ ゆかり	552	23.1
22	すい	ソフトフランスパン		マカロニのクリーム煮 チキンゲット② ツナサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク ツナ	ソフトフランスパン 小麦粉 コーングリッツ ショートニング さとう マカロニ じゃがいも でんぷん パン粉 あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ にんにく レモン パイナップル	648	26.3
23	もく	ごはん		あおさ汁 さばごまみそ煮 ほうれん草のささみあえ	牛乳 とうふ かまぼこ さば かつおぶし とりにく あおさ みそ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごま 米粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ほうれん草 もやし	613	25.6
24	きん	ごはん		肉じゃが きびなごカリカリフライ② じゃこ豆サラダ	牛乳 ぶたにく 厚あげ ちりめん ちぎりあげ きびなご 大豆	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう あぶら でんぷん 米粉 オリーブオイル 玄米粉 水あめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	647	24.1
27	げつ	ごはん		中華うま煮 コーンシューマイ もやしのおかか和え	牛乳 ぶたにく かまぼこ うすら卵 魚のすり身 豚肉 とうふ かつおぶし	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぷん ごま パン粉 小麦粉 水あめ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし コーン にんにく しょうが	563	21.0
28	か	ごはん		けんちん汁 千草焼き 昆布和え	牛乳 とりにく とうふ あげ 卵 チーズ こんぶ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにやく さとう あぶら ごまあぶら 小麦粉 でんぷん	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ きゅうり	563	21.2
29	すい	黒糖パン		ラビオリスープ いわしとお肉のハンバーグ れんこんサラダ・ジュシー	牛乳 ベーコン ツナ とりにく ぶたにく いわしのすり身 だいす ひじき	黒糖パン 小麦粉 パン粉 さとう でんぷん ごま	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり みかん えだまめ しょうが にんにく	666	24.8
30	もく	ごはん		大豆の五目煮 キャベツのミンチカツ 海藻サラダ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 大豆 ぶたにく 厚あげ ちりめん 茎わかめ こんぶ わかめ ぶりのり とさかのり まぶりのり	こめ 麦 じゃがいも こんにやく さとう あぶら パン粉 でんぷん 米粉	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ コーン さやいんげん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり 青じそ	658	24.4