



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			えいりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
3	げつ	ごはん		すいとん団子汁 五目卵焼き しそきくらげあえ	牛乳 とり肉 あげ ちくわ 卵 (にぼしだし)	こめ 麦 小麦粉 さといも でんぷん さとう ごま あぶら	にんじん ねぎ ごぼう グリンピース しいたけ きくらげ きゅうり キャベツ コーン たけのこ	609	22.6
天草宝島デー「なす」									
4	か	ごはん		麻婆なす ひじきシューマイ② ナムル	牛乳 厚あげ ぶた肉 とり肉 ひじき 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	なす たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ もやし キャベツ にんにく しいたけ ほうれんそう しょうが	605	22.9
5	すい	揚げパン		コンソメスープ かにかまサラダ	牛乳 ぶた肉 きなこ かに風味かまぼこ	コッパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり コーン えだまめ	622	21.8
6	もく	ごはん		肉じゃが さばごまみそ煮 昆布和え	牛乳 ぶた肉 厚あげ ちぎりあげ さば こんぶ みそ	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく さとう ごまあぶら ごま あぶら	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	726	27.8
天草宝島デー「きゅうり」									
7	きん	とりごはん		もすく入りすまし汁 しのだ煮 きゅうりのドレッシング和え	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ もすく あげ ぶた肉 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう でんぷん 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん 赤ピーマン キャベツ きゅうり コーン ねぎ ごぼう しいたけ れんこん ごぼう	655	26.5
かみかみメニューの日									
10	げつ	ごはん		五目汁 かみかみハンバーグ かわりあえ	牛乳 とり肉 豆腐 (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも パンこ さとう あぶら いりごま	ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ しその葉 しいたけ ごぼう だいこん きゅうり しょうが キャベツ なす れんこん なたまめ	534	19.3
11	か	ごはん		ポークカレー れんこんはさみ揚げ フルーツカクテル	牛乳 ぶた肉 とり肉 スキムミルク 卵 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレールー パンこ でん粉 小麦粉 あぶら さとう	たまねぎ にんじん みかん えだまめ れんこん りんご パインアップル もも ぶどう	677	21.6
12	すい	米粉パン		肉団子スープ トマトオムレツ 枝豆サラダ	牛乳 とり肉 ぶた肉 卵	米粉パン はるさめ パンこ でんぷん あぶら さとう	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり レモン コーン えだまめ トマト ブルーン	580	23.8
13	もく	ごはん		ちくぜん煮 サワラフライ ごま酢あえ	牛乳 とり肉 ちぎりあげ 厚あげ さわら 大豆粉	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう あぶら ごま でんぷん 小麦粉 ショートニング	にんじん れんこん ごぼう いんげん キャベツ きゅうり コーン	638	26.2
14	きん	ごはん		じゃがいもの味噌汁 れんこんつくね② ひじきの和え物	牛乳 厚揚げ チーズ ひじき とり肉 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら でんぷん さとう	えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん	652	24.6
17	げつ	ごはん		ワンタンスープ クリスピーチキン 玉ねぎドレッシング和え	牛乳 かまぼこ とり肉	こめ 麦 小麦粉 ごまあぶら パンこ あぶら でんぷん さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ きくらげ コーン もやし きゅうり	594	22.1
ふるさとくまさんデー (1代)									
18	か	ぶちまるごはん		い草そうめん汁 ちくわの磯辺揚げ きんぴら	牛乳 ちくわ 天ぷら あおさ (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまる麦 そうめん あぶら こんにゃく さとう ごまあぶら ごま 小麦粉 でんぷん	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ	601	21.8
19	すい	カット丸パン		ポークビーンズ 照り焼きパティ シーザーサラダ みかん果汁	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉 チーズ 卵 ハム	丸パン じゃがいも さとう 食パン パンこ あぶら でんぷん	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン みかん トマト トマト えだまめ りんご にんにく	709	30.9
20	もく	ごはん		春雨スープ チヂミ 棒々鶏サラダ	牛乳 ぶた肉 とり肉	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら あぶら ねりごま さとう 米粉	にんじん たまねぎ ほうれんそう きくらげ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	563	18.3
21	きん	ごはん		はんぺん汁 いわし梅煮 ごまネーズあえ	牛乳 すけそうたら とうふ ツナ いわし わかめ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん さとう あぶら やまいも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり もやし しそ うめ	621	24.0
天草宝島デー「豚肉」									
24	げつ	ごはん		豚汁 れんこんとひき肉の照焼 ほうれんそうの和えもの	牛乳 ぶた肉 とり肉 豆腐 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう パンこ でんぷん ごま	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれん草 キャベツ れんこん	545	21.6
25	か	ごはん		わかめスープ グリルチキンソースがけ かつのりサラダ	牛乳 とうふ かまぼこ ツナ とり肉 かつおぶし 大豆 きざみのり わかめ	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぷん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	569	21.9
26	すい	ソフトフランスパン		マカロニのクリームスープ レモンバジルのナゲット② イタリアンサラダ あじさいゼリー	牛乳 スキムミルク とり肉 チーズ 大豆	ソフトフランスパン 米粉 でんぷん さとう マカロニ シチュール じゃがいも パター さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン 赤ピーマン えだまめ レモン ぶどう	680	25.7
27	もく	わかめごはん		かしわ汁 ししゃもフライ いんげんのごま和え	牛乳 とり肉 厚あげ 大豆 カラフトししゃも わかめ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく さといも あぶら ごま さとう パンこ 小麦粉 でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん もやし	550	20.6
28	きん	ごはん		タイピーエン ぎょうざ② もやしの中華和え	牛乳 ぶた肉 かまぼこ とり肉 うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごまあぶら さとう ごま あぶら 小麦粉 でんぷん	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり にら にんにく	627	22.5

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

6月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



おこめ



しいたけ



きくらげ



にぼし



きゅうり



さわら



なす

ぶたにく

