



# 6月 学校給食献立予定表



上天草市立維和小学校

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		
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
3	げつ	麦ごはん		つぼん汁 鶏肉の照り焼き 梅肉和え	こめ むぎ こんにやく さといも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ とりにく	ごぼう もやし うめぼし にんじん ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ もやし	649	25.9	
4	か	麦ごはん		すまし汁 かみかみ揚げ 中華あえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう しめじ キャベツ きゅうり	656	24.4	
5	すい	食パン		ひじきスパゲッティ 大豆と枝豆のサラダ	しょくパン さとう スパゲッティ あぶら オリーブゆ	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいす	たまねぎ いんげん にんじん きゅうり キャベツ えだまめ	698	25.0	
6	もく	麦ごはん		かみかみ中華スープ 鶏と大豆の炒め物	こめ むぎ でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ とりにく だいす	にんじん しいたけ たまねぎ きくらげ ねぎ もやししょうが ピーマン	675	24.9	
7	きん	コッパン		キーマカレー オニオンスープ	コッパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ふたにく きゅうにく だいす ベーコン	たまねぎ にんじん にんにく しょうが えのきたけ パセリ	662	27.1	
10	げつ	わかめごはん		真だくさんみそ汁 甘酢和え	こめ むぎ ごま じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ	たまねぎ だいこん にんじん しめじ キャベツ きゅうり	625	21.4	
11	か	とうもろこしごはん		五目汁 肉野菜炒め	こめ むぎ バター こんにやく じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ふたにく	コーン にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ たまねぎ ピーマン しょうが	611	23.1	
12	すい	ミルクパン		コンソメスープ カニかまサラダ	ミルクパン さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	621	23.4	
味の旅～沖縄県～										
13	もく	タコライス		もずくスープ パイナップルゼリー	こめ むぎ あぶら でんぷん ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ふたにく だいす とうふ もずく とりにく かつおぶし	たまねぎ ピーマン キャベツ トマト もずく ねぎ にがうり にんじん しいたけ パイナップル	645	28.7	
14	きん	きなこ揚げパン		春雨スープ もずくサラダ	コッパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう きなこ とりにく えび もずく	たまねぎ こまつな ねぎ にんじん きくらげ キャベツ きゅうり ピーマン	589	19.8	
17	げつ	麦ごはん		白玉団子汁 トマトとアスパラのサラダ 一食のり佃煮	こめ むぎ しらたまだんご あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ にんじん アスパラガス えのきたけ ねぎ トマト しいたけ きゅうり	675	22.1	
18	か	ひじきの混ぜご飯		みそけんちん汁 キャベツのツナマヨ和え	こめ さとう ごま こんにやく ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	たこ あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりにく ツナ ひじき	にんじん ごぼう えだまめ だいこん ねぎ しいたけ キャベツ	585	26.9	
19	すい	食パン		ミネストローネ ジャーマンポテト	しょくパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ キャベツ にんじん	560	18.1	
ふるさとくまさんデー〈鹿本〉										
20	もく	麦ごはん		お姫さんだご汁 ひこすり	こめ むぎ さつまいも ごま こむぎこ さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく	だいこん はくさい にんじん ねぎ いんげん しいたけ たけのこ	651	21.7	
21	きん	コッパン		梅肉ポークの焼肉スパゲッティ あおじそサラダ	さとう コッパン スパゲッティ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく ハム	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん にんにく しょうが きゅうり	594	22.7	
24	げつ	午前中授業のため給食はありません。							631	26.8
25	か	麦ごはん		じゃがいものみそ汁 ごぼうと牛肉の甘辛炒め	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ ぎゅうにく	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう いんげん しょうが	622	21.0	
26	すい	丸パン		野菜スープ キャベツサラダ いちごジャム	パン さとう あぶら いちごジャム じゃがいも オリーブゆ	ぎゅうにゅう ふたにく ツナ	にんじん たまねぎ こまつな コーン キャベツ きゅうり	623	21.9	
27	もく	麦ごはん		わかめスープ キャベツ入り和風つくね ピーマンの昆布和え	こめ むぎ さとう ごま でんぷん	ぎゅうにゅう とうふ とりにく わかめ	ごぼう にんじん ねぎ ピーマン キャベツ きくらげ こんぶ	637	25.1	
28	きん	食パン		豆腐の五目スープ 茎わかめと春雨のサラダ	しょくばん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう はるさめ ベーコン ハム とうふ わかめ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ こまつな えのきたけ コーン	658	24.2	

\*献立は、都合により変更する場合があります。