



令和6年 6月 学校給食献立予定表

上天草市立上小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる	
3	月	わかめご飯		さつまいものみそ汁 いかねぎ焼き かみかみサラダ	米 麦 さつまいも さとう カシューナッツ	牛乳 ハム 油揚げ いか わかめ	たまねぎ えのきたけ こまつな だいこん きゅうり ねぎ キャベツ にんじん	560 21.9
4	火	●虫歯予防の日 麦ご飯		シーフードカレー かみかみサラダ あじさいゼリー	米 麦 あぶら じゃがいも さとう ごま油 ゼリー	牛乳 いか たこ チーズ 貝柱 アガー	たまねぎ りんご きゅうり にんじん キャベツ きくらげ	655 19.8
5	水	カルシウム 蒸しパン		肉団子と青菜のスープ かみかみサラダ	小麦粉 はるさめ ごま バター さとう	牛乳 チーズ 卵 肉団子 たまご さきいか 焼き豚	こまつな たまねぎ ねぎ にんじん しょうが ごぼう キャベツ きくらげ きゅうり	567 21.4
6	木	麦ご飯		実習生との コラボメニュー 当日をお楽しみに◎	米 麦 パン粉 ごま油 さとう オリーブオイル	牛乳 豆腐 ホキ チーズ ちりめん もずく	にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり ごぼう コーン ねぎ バジル	647 31.9
7	金	ミルクパン		コンソメスープ むぎっこハンバーグ かみかみかりんとう	ミルクパン 麦 さつまいもアーモンド ごま あぶら	牛乳 ベーコン ぎゅうにく ぶたにく 卵 ちりめん	ほうれんそう たまねぎ キャベツ パセリ	659 26.2
10	月	麦ご飯		呉汁 いわしの梅煮 きゅうちゃん漬	米 麦 さとう	牛乳 大豆 油揚げ とうふ いわし	にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ きゅうり	622 24.9
11	火	麦ご飯		つるつるスープ ピビンバ とうもろこし	米 麦 さとう はるさめ ごま あぶら	牛乳 とりにく かまぼこ ぎゅうにく たまご	にんじん たまねぎ わかめ しょうが もやし にんにく しいたけ チンゲンサイ(ゆで) ほうれんそう コーン	650 27.0
12	水	コッパン		焼きそば いかたこメンチカツ 生クリーム和え	コッパン さとう ちゃんぽんめん パン粉 小麦粉 あぶら	牛乳 たら ぶたにく かまぼこ いか たこ たまご 生クリーム	にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし みかん パイン もも カクテルゼリー-レモン果汁 パナナ	723 32.8
13	木	麦ご飯		かぼちゃのそぼろ煮 昆布和え ぶどう	米 麦 さとう じゃがいも こんにやく	牛乳 とりにく 厚揚げ ちくわ こんぶ	かぼちゃ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ ぶどう	614 22.6
14	金	ココアパン		団子汁 れんこんあわせ焼き ねばねばサラダ	ココアパン 油 小麦粉 白玉粉 さといも	牛乳 油揚げ とりにく ぶたにく ちくわ	れんこん たまねぎ だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ オクラ コーン もやし きゅうり しめじ	615 23.6
17	月	麦ご飯		麻婆なす えだまめサラダ	米 麦 さとう でんぶん ごま油	牛乳 豆腐 ぶたにく ツナ	なす たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ えだまめ	636 26.9
18	火	ふるさとくまさんデー つなひきよし しよ		すまし汁 焼きししゃも 菜果なます	米 さとう	牛乳 わかめ 大豆 小豆 豆腐 ししゃも かまぼこ	たまねぎ だけのこ ねぎ にんじん だいこん りんご みかん きゅうり	594 23.7
19	水	黒糖パン		ピーフン汁 かみかみかき揚げ バンサンス	パンパン さとう 小麦粉 ごま ピーフン はるさめ ごま油	牛乳 ハム とりにく さきいか いか 大豆 卵	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ えのきたけ きゅうり もやし キャベツ	590 25.0
20	木	たこちりごはん		ラーメン風スープ もやしとニラのナムル メロン	米 カシューナッツ ごま ごまあぶら さとう オリーブオイル	牛乳 焼き豚 魚そうめん たこ	たまねぎ エリンギ パセリ ねぎ もやし きくらげ キャベツ たら にんじん メロン	592 25.0
21	金	●夏至 太陽のパン		ポトフ オーロラサラダ	丸パン さとう バター アーモンド 小麦粉 じゃがいも	牛乳 卵 チーズ ウィナー	たまねぎ にんじん キャベツ トマト きゅうり コーン いんげん	571 19.3
24	月	味の旅(沖縄) 麦ご飯		もずくスープ セルフタコライス	米 麦 さとう オリーブオイル ごま油	牛乳 ベーコン ぶたにく 豆腐 卵 チーズ もずく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ えのきたけ にがうり レタス にんにく トマト	655 25.1
25	火	とうもろこしご飯		はんぺんすまし汁 するめ和え 夏の美ゼリー	米 ごま とうもろこし バター さとう	牛乳 とりにく はんぺん とうふ さきいか わかめ	にんじん なす きゅうり キャベツ きぬさや たまねぎ	594 21.8
26	水	コッパン		カレーうどん 小イワシ梅の香り揚げ オクラのごま和え	コッパン さとう 小麦粉 油 ごま マーガリン うどんめん	牛乳 いわし かまぼこ ぶたにく	たまねぎ にんじん ねぎ オクラ もやし しいたけ	576 23.4
27	木	麦ご飯		なすのみそ汁 夏そば ミニトマト	米 麦 あぶら さとう	牛乳 油揚げ 豆腐 とりにく 卵 わかめ	なす たまねぎ にんじん ねぎ トマト にがうり えだまめ	622 25.6
28	金	人参パン		トマ玉スープ 豆腐のマヨネーズ焼き スタミナサラダ	人参パン さとう	牛乳 卵 チーズ ベーコン 豆腐 あおのり かつお節 ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ コーン キャベツ レタス きゅうり	638 25.9

6月は食育月間です。6月4日の虫歯予防デーにあわせて『かみかみ』食材と献立を多くいれています。

※献立は都合により変更することがあります。