



# 6月 学校給食献立予定表 (小学校)



2026.6 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量						
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質					
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしよととのえる	kJ	g					
1月	麦ごはん		南関揚げのみそ汁 根菜入り平つくね 和風ドレッシング和え	牛乳 南関揚げ 鶏肉	わかめ 味噌 【いりこ】	米 さといも ドレッシング	麦 じゃがいも	ごぼう にんじん ビーマン たまねぎ しいたけ れんこん ねぎ きゅうり えのきたけ キャベツ	623	23.4			
2火	麦ごはん		もずく入りすまし汁 鶏の野菜巻フライ 根菜ツナ和え	牛乳 豆腐 ちくわ	鶏肉 もずく ツナ 【昆布・かつお節】	米 でんぷん ごま パン粉	麦 カレブ マネー さとう 小麦粉	いんげん にんじん たまねぎ ねぎ	きゅうり ごぼう	629	25.5		
3水	カットコッパン		アスパラのクリーム煮 ポークウィンナー イタリアンサラダ	牛乳 豚肉 スキムミルク	ポークウィンナー 味噌 チーズ	コッパン じゃがいも さとう	ドレッシング シチュールウ 油	にんじん パセリ しめじ たまねぎ とうもろこし アスパラガス きゅうり れんこん キャベツ トマト	634	27.0			
4木	ごはん		五目汁 さんまおが煮 かみかみカレーきんぴら	牛乳 厚揚げ かつお節 天ぷら	鶏肉 さんま まわかめ 【いりこ】	米 さといも さとう カレー粉	こんにゃく ごま 油	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	ごぼう たけのこ	645	25.8		
5金	麦ごはん		春雨スープ れんこんはさみ揚げ 棒々鶏サラダ	牛乳 かまぼこ 卵	豚肉 鶏肉	米 でんぷん 油 さとう ごま油	麦 小麦粉 春雨 ねりごま	れんこん たまねぎ にんじん ねぎ	ほうれん草 きくらげ きゅうり もやし	564	20.2		
8月	麦ごはん		ワンタンスープ かみかみバーグ お豆のドレッシング和え	牛乳 かまぼこ	鶏肉 大豆	米 パン粉 さとう ごま油	麦 ドレッシング ワンタン	たまねぎ ごぼう キャベツ にんじん	にら きゅうり にんじん	573	22.2		
天草宝島デー「しいたけ」					けんちん汁 彩り野菜の豆腐寄せ 昆布和え	牛乳 豆腐 油揚げ ひしき 豆乳	鶏肉 塩昆布 魚すり身 【昆布・かつお節】	米 こんにゃく パン粉	麦 さとう でんぷん	しいたけ だいこん にんじん ごぼう	ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり たまねぎ	605	21.5
9火	麦ごはん		ポトフスープ かぼちゃフライ カルシウムサラダ	牛乳 豚肉	ウィンナー ツナ	にんじんパン さとう 油	でんぷん パン粉 じゃがいも	かぼちゃ たまねぎ とうもろこし しめじ 枝豆 パセリ 小松菜	にんじん キャベツ きゅうり	576	19.3		
11木	ごはん		豚汁 いわし甘露煮 ゆかり和え	牛乳 豚肉 味噌	いわし 厚揚げ 【いりこ】	米 こんにゃく さといも	さとう でんぷん	しょうが にんじん だいこん ごぼう	ねぎ もやし きゅうり しそ	651	28.0		
12金	麦ごはん		ハヤシチュー ほうれん草オムレツ レモンゼリー	牛乳 卵	豚肉	米 でんぷん ハヤシルウ デシ ムネー	麦 じゃがいも ゼリー	ほうれん草 にんじん しょうが たまねぎ	にんじん マツタケ 枝豆 レモン	658	22.1		
15月	麦ごはん		野菜と肉団子のスープ 信田煮 ごまじゃこサラダ	牛乳 油揚げ ちりめん	鶏肉 豚肉	米 パン粉 さとう ごま	麦 ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ きくらげ にんじん れんこん 小松菜 キャベツ きゅうり	ごぼう きゅうり	616	20.7		
天草宝島デー「水刀魚」					のっぺい汁 太刀魚フライ のりサラダ	牛乳 厚揚げ 太刀魚 さば節 のり	鶏肉 竹輪 ツナ 【いりこ】	米 じゃがいも 小麦粉 油 さとう	五福米 こんにゃく でんぷん ごま油	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	キャベツ きゅうり	615	20.7
17水	黒糖パン		ラビオリのトマトスープ 若どりのピカタ ほうれん草サラダ	牛乳 鶏肉 チーズ	ベーコン 豚肉	黒糖パン 小麦粉 パン粉	さとう 米粉 カレブ マネー	にんじん にんじん たまねぎ キャベツ	トマト パセリ ほうれん草 きゅうり	664	24.8		
天草宝島デー「きゅうり」					麻婆厚揚げ 人参シューマイ パンサンスー	牛乳 厚揚げ 大豆 魚すり身	味噌 赤味噌 ハム 豚肉	米 でんぷん 春雨	さとう 小麦粉	しょうが にんじん たまねぎ にんじん	たけのこ しいたけ きゅうり もやし	654	23.4
ふるさととききさんデー「八代地区」					い草そうめん汁 ちくわの磯辺揚げ れんこんのきんぴら	牛乳 あおさ 牛肉	竹輪 ひしき かまぼこ 【昆布・かつお節】	米 い草そうめん でんぷん ごま さとう	麦 小麦粉 こんにゃく ごま油	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ	枝豆 しいたけ	626	22.7
22月	ミルクパン		キャベツときのこのスープ グリルチキン クリーミーサラダ	牛乳 鶏肉	ベーコン	ミルクパン でんぷん	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	パセリ きゅうり レモン とうもろこし	633	28.7		
23火	麦ごはん		わかめスープ 春巻き しそきくらげ和え	牛乳 豆腐 豚肉	わかめ かまぼこ	米 さとう ごま でんぷん	麦 小麦粉 春雨 米粉	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	きくらげ キャベツ しょうが しいたけ	679	18.2		
24水	食パン		五目うどん うどん種 ひじきの和え物 りんごジャム	牛乳 竹輪 チーズ	鶏肉 ひしき 【昆布・かつお節】	米 食パン うどん種 ジャム	カレブ マネー ごま	にんじん 小松菜 ねぎ きゅうり りんご	たまねぎ しいたけ キャベツ	606	22.8		
25木	ごはん		中華うま煮 れんこんつくね② ナムル	牛乳 かまぼこ 鶏肉	豚肉 うずらの卵 大豆	米 さとう パン粉	ごま油 でんぷん	にんじん しょうが たまねぎ にんじん	たけのこ キャベツ れんこん ほうれん草	641	25.4		
26金	わかめごはん		じゃがいもと小松菜のみそ汁 鶏の天ぷら ごま酢和え	牛乳 豆腐 味噌 ツナ 卵	わかめ 油揚げ 鶏肉 【いりこ】	米 じゃがいも さとう 小麦粉	麦 ごま 米粉 でんぷん	にんじん しめじ れんこん しそ 梅干し	キャベツ きゅうり たまねぎ	604	22.4		
29月	麦ごはん		つみれ汁 大豆と豆腐のフライ ほうれん草のマヨネーズ和え	牛乳 魚すり身 あおさ 豆腐	とびろおボール 大豆 ハム 【いりこ】	米 でんぷん さとう パン粉 油	麦 ごま カレブ マネー	たまねぎ にんじん しいたけ だいこん	ねぎ ほうれん草 れんこん	649	25.8		
30火	麦ごはん		親子煮 和風きんぴら包み焼き かわり和え	牛乳 鶏肉	豆腐 卵 【かつお節】	米 じゃがいも さとう 油	麦 麩 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん	福神漬 きゅうり キャベツ しょうが	655	26.5		

歯と口の健康週間

天草産食材ウィーク

## 6月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、太刀魚、じゃがいも、きゅうり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

6月15日からの1週間は天草産食材ウィークとして、給食を実施します。この期間の天草産食材や天草で製造された食品を青文字にしています。