



# 【6月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきをとのえる		
1	げつ	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの さといものごじる のりのつくだに	こめ むぎ さとう あぶら さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ さつまあげ どうふ みそ こんぶ だしいりこ のりのつくだに	にんじん ごぼう ねぎ いんげん しいたけ たまねぎ	651 26.3	
2	か	まるパン		じゃがいもオムレツ カルシウムサラダ ぐだくさんスープ	まるパン さとう あぶら はるさめ じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン たまご しらす チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ きゅうり しめじ えのきたけ チンゲンサイ パセリ	651 28.0	
3	すい	むぎごはん		ゆかりあえ おやこに とうもろこし	こめ むぎ さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく あつあげ こうやどうふ ちくわ たまご	にんじん キャベツ もやし たまねぎ ゆかり ほうれんそう とうもろこし	637 24.6	
		「歯と口の健康週間」							
4	もく	ミルクパン		かみかみサラダ マカロニのようふうに こくとうビーンズ	ミルクパン さとう マカロニ アーモンド じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく いりこ だいず	にんじん キャベツ きゅうり えだまめ たまねぎ しいたけ グリーンピース	672 26.9	
5	きん	かみかみ たかなごはん		アーモンドあえ とりごぼろじる	こめ むぎ さとう ごま アーモンド さといも	ぎゅうにゅう とりにつく ハム だいず かつおぶし こんぶ あぶらあげ	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ しいたけ たかな	626 23.9	
8	げつ	むぎごはん		かみかみあげ ほうれんそうのごまあえ ごもくじる	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく てんぷらこ ごま	ぎゅうにゅう とりにつく さきいか だいず どうふ かつおぶし ちくわ こんぶ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ しいたけ ほうれんそう ごぼう	618 23.4	
9	か	セサミトースト		だいずとえだまめサラダ ひじきスパゲッティ	しょくパン さとう あぶら ごま スパゲティ パター	ぎゅうにゅう とりにつく ハム だいず さつまあげ あぶらあげ ひじき	にんじん きゅうり キャベツ えだまめ たまねぎ いんげん にんにく	698 25.3	
10	すい	むぎごはん		かみかみきんぴら てっかに さつまいもスティック	こめ むぎ さとう あぶら ごま こんにゃく じゃがいも さつまいもスティック	ぎゅうにゅう とりにつく さきいか うずらのたまご あつあげ だいず さつまあげ みそ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ えだまめ たまねぎ いんげん	662 23.0	
11	もく	コッペパン		きのこのソテー クリームシチュー いちごジャム	コッペパン パター あぶら じゃがいも こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン	にんじん エリンギ えのきたけ たまねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ いちごジャム	628 21.3	
		天草宝島デー ～太刀魚～							
12	きん	むぎごはん		たちうおのこうみだれ ひじきいりとうふサラダ つみれじる	こめ むぎ さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう たちうお どうふ ひじき かつおぶし こんぶ すりみ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな えのきたけ しいたけ たまねぎ しょうが	660 25.7	
15	げつ	むぎごはん		いわしのトマトに かつのりサラダ たまねぎのみそじる	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう いわしのトマトに ちくわ どうふ だしいりこ みそ のり あぶらあげ かつおぶし	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ	653 25.1	
16	か	しょくパン		レバーマリアナソース ワンタンスープ てづくりあじさいゼリー	しょくパン さとう あぶら じゃがいも ワンタン てんぷん こむぎこ あじさいゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく レバー ぶたにく	にんじん きくらげ もやし キャベツ なら にんにく	667 24.7	
		天草宝島デー ～きゅうり～							
17	すい	むぎごはん		はるさめのすのもの キムチにくじゃが	こめ むぎ さとう あぶら はるさめ じゃがいも しらたき ごま	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく さつまあげ たまご	にんじん きゅうり もやし なら たまねぎ しいたけ はくさい	601 19.5	
18	もく	こくとうパン		タンドリーチキン カラフルサラダ たまごスープ	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも てんぷん	ぎゅうにゅう とりにつく たまご ハム ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり なら コーン	633 28.1	
		ふるさとくまさんデー							
19	きん	むぎごはん		ちくわのツナマヨやき トマトサラダ いぐさそうめんじる	こめ むぎ さとう あぶら いぐさそうめん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ちくわ どうふ ツナ チーズ かつおぶし こんぶ わかめ	にんじん たまねぎ えだまめ アスパラガス きゅうり トマト えのきたけ パセリ	714 23.8	
22	げつ	うめじゃこごはん		あつあげのガーリックいため とりまめだんごじる	こめ むぎ あぶら てんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく たまご だいず あつあげ ちりめん だしいりこ みそ	にんじん もやし にんにく エリンギ なら ねぎ ごぼう うめ しょうが	659 29.6	
23	か	きなこおしパン		コールスローサラダ ソースやきそば	ホットケーキミックス さとう あぶら パター ちゃんぽんめん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム かまぼこ いか きなこ	にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ピーマン もやし パイナップル	665 24.8	
24	すい	むぎごはん		しめじのちゅうかあえ あつあげのちゅうかに	こめ むぎ さとう あぶら てんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム あつあげ さつまあげ	にんじん きゅうり キャベツ しめじ たけのこ しいたけ たまねぎ いんげん	651 26.8	
25	もく	カットコッペパン		チリコンカン キャベツとにくだんごスープ フルーツヨーグルト	コッペパン マカロニ さとう	ぎゅうにゅう にくだんご ぶたにく だいず ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト もも キャベツ しいたけ パイナップル みかん りんご にんにく	679 31.6	
		天草宝島デー ～しいたけ～							
26	きん	むぎごはん		てばもとのさっぱり ひじきサラダ のっぺいじる	こめ むぎ さとう ごま さといも こんにゃく てんぷん マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにつく ハム どうふ ちくわ だしいりこ ひじき	にんじん きゅうり ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	679 30.6	
29	げつ	カレーライス		あおじそサラダ くだもの(メロン)	こめ むぎ じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく メロン マンゴー	613 18.5	
30	か	ココアパン		かぼちゃグラタン ドレッシングサラダ はるさめスープ	ココアパン はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく かまぼこ チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ しいたけ えだまめ トマト レタス キャベツ きゅうり こまつな はくさい きくらげ	633 25.0	

※都合により、献立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



だしいりこ



たちうお



きゅうり



たまねぎ



とうもろこし