



6月 学校給食献立予定表 (中学校)



日	曜	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
3	月	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 でんぶん 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	728	26.0
天草宝島デー「なす」				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 でんぶん 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	735	27.6
5	水	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	コッペパン さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん	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	802	27.1
6	木	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	861	31.9
天草宝島デー「きゅうり」				もずく入りすまし汁 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 もずく あげ ぶた肉 (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう でんぶん 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	801	32.0
かみかみメニューの日				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 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	667	24.0
11	火	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	815	25.2
12	水	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 でんぶん 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	704	28.9
13	木	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 でんぶん 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	760	30.4
14	金	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 でんぶん 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	782	28.7
17	月	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 でんぶん 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	699	24.5
ふるさとくまさんデー (ハゲ)				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 でんぶん	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ ごぼう えだまめ	711	24.6
19	水	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 でんぶん	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	876	38.4
20	木	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	672	21.5
21	金	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 でんぶん 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 ume	728	27.0
天草宝島デー「豚肉」				豚汁 れんこんとひき肉の照焼② 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 でんぶん 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	697	27.9
25	火	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 でんぶん	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	715	27.6
26	水	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 でんぶん さとう マカロニ シチュールー じゃがいも バター 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	778	29.4
27	木	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 でんぶん	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ いんげん もやし	716	26.8
28	金	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 でんぶん	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 たら にんにく	739	26.2

※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