



6月 納食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他		
2	月	塩豚丼 (麦ごはん)	牛乳	昆布あえ わかめと豆腐のみそ汁	ぶたにくぎゅうにゅうあげ とうふわかめこんぶ	こめむぎごま ごまあぶら	たまねぎにんじんキャベツ ねぎしょうがきゅうり えのきだけしいだけ	いりこ	776 32.2	
3	火	かぼちゃパン	牛乳	とり肉のトマトソースがけ れんこんサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅうとりにく	かぼちゃパンごまさとうあぶら ノンエッグマヨネーズじゃがいも	トマトブロッコリー エリンギれんこんきゅうり にんじんパセリたまねぎキャベツ		814 34.0	
4	水	麦ごはん	牛乳	大豆ちりめんじゅこのカリカリ たくあんあえ いり豆腐	ぎゅうにゅうだいすとうふ ちりめんとりにくちくわ	こめむぎあぶら でんぶんさとう ごまはるさめ	たくあんづけきゅうりキャベツ こんぶたまねぎにんじん だけのこしいだけグリンピース		815 33.5	
5	木			カットコッペパン	ウインナー かみかみサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅうウインナー さきいかベーコン ぶたにくとりにく	コッペパンあぶらさとう じゃがいもマカロニ	ごぼうにんじんきゅうり たまねぎキャベツしいだけ パセリ	833 29.3	
6	金	麦ごはん	牛乳	春巻き もしやのナムル かみかみ中華スープ	ぶたにくぎゅうにゅう とりにくベーコン くきわかめ	こめごまあぶら あぶらさとうごま	つづけキムチねぎきゅうり もしやしほうれんそう にんじんたまねぎだけのこきくらげ		815 24.8	
9	月			麦ごはん	いわし梅煮 こんにゃくおかかあえ とうにゅうみそ汁	ぎゅうにゅういわし さつまあげかつおぶしぶたにく とうふとうにゅう	こめむぎごまさとう じゃがいもごまあぶら	にんじんきなさやたまねぎ キャベツねぎ	いりこ 780 33.0	
10	火	麦ごはん	牛乳	チリコンカン ごまじやこサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅうだいすぶたにく ぎゅうにくちりめんベーコン	コッペパンさとうあぶらごま ごまあぶらラビオリ	たまねぎにんじんビーマン トマトきゅうりだいこん キャベツパセリ		763 32.5	
11	水			麦ごはん	いわしとお肉のハンバーグ わかめの酢の物 あつあげのそぼろ煮	ぎゅうにくとりにくわかめ いわしさつまあげ えだまめあつあげ	こめむぎさとう でんぶんじゃがいも	こんにゃく きゅうりにんじんたまねぎ	805 33.3	
12	木	麦ごはん	牛乳	元気の出るレバー びり辛きゅうり もしくのかきたまスープ	ぎゅうにゅうとりにく レバーたまご	こめむぎさとう でんぶんあぶらごまあぶら こむぎこ	にらしょうがにんにくもしく きゅうりにんじんたまねぎ しいだけねぎ		766 34.4	
13	金	ゆかりごはん	牛乳	根菜肉づめしのだ ささみのごまあえ いちょう葉汁	ぎゅうにゅうあげだいす とりにくちくわえだまめ	こめさとうごま さといもあぶら	ゆかりきゅうりもしやしごぼう しいだけにんじんだいこん ねぎ	いりこ	743 30.5	
16	月	麦ごはん	牛乳	さかなのかば焼き風 野菜の甘酢あえ 吳汁	ぎゅうにゅうホキ だいすあつあけみそ わかめ	こめむぎあぶら さとうごまじゃがいも	きゅうりにんじんキャベツ たまねぎしいだけねぎ		728 28.7	
17	火	ミルクパン	牛乳	スパゲティミートソース 大豆とツナのあえもの アセロラゼリー	ぎゅうにゅうぎゅうにく ぶたにくだいすツナ	ミルクパンさとうあぶら スパゲティ	にんじんたまねぎビーマン マッシュルーム キャベツきゅうり		930 36.9	
18	水	麦ごはん	牛乳	厚焼きたまご ひじきサラダ 豚じゃが	ぎゅうにゅうたまごハム えだまめぶたにくあつあげ さつまあげ	こめむぎごま じゃがいもさとう	にんじんきゅうり たまねぎこんにゃく		837 32.7	
19	木	丸パンカット	牛乳	ハンバーグきのこソース 玉ねぎとハムのマリネ	ぎゅうにゅうハムとりにく ぶたにくしろいんげんまめ きんときまめひよこまめ	まるパンさとうオリーブ油 じゃがいもあぶら	しめじえのきだけたまねぎ きゅうりにんじんパセリ キャベツ		744 33.4	
20	金	麦ごはん	牛乳	★八代の味★ 生姜ごはん むろさとくまさん	ちくわのカレー揚げ ミニトマト いぐさそうめん汁	とりにくえだまめちくわ ぎゅうにゅうとうふ わかめ	こめあぶらさとうごま こむぎこいぐさそうめん	しょうがにんじんトマトねぎ たまねぎえのきだけ こまつな	こんぶ けすりふし	739 27.5
23	月			天草宝島デー「しいだけ」	魚のごまみそ焼き	ぎゅうにゅうさわら さつまあげあげとりにく あつあげちくわ	こめむぎごまさとう こまあぶらノンエッグマヨネーズ さといもでんぶん	だいこんにんじんしいだけ ごぼうねぎこんにゃく		794 32.9
24	火	ココアパン	牛乳	マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ すいか	ぎゅうにゅうハムスキムミルク とりにくベーコン ミックスビーンズ	ココアパンさとう こむぎこじゃがいも マカロニあぶら	にんじんたまねぎコーン きゅうりキャベツすいか		763 29.2	
25	水	麦ごはん	牛乳	天草宝島デー「きゅうり」	焼きぎょうざ パンサンスリー マーボーナス	ぎゅうにゅうぶたにくハム とうふ	こめむぎこむぎこさとう はるさめごまあぶら ごまあぶらでんぶん	きゅうりもやしきくらげなす たまねぎにんじんしいだけ ねぎ		851 28.1
26	木	わかめごはん	牛乳	天草宝島デー「たい」	鯛フライ 削り節あえ 五目汁	ぎゅうにゅうたい ちりめんけずりぶし とりにくちくわあつあげ	こめあぶらさとう こむぎこパンこ	きゅうりキャベツにんじん ごぼうしいだけだいこんねぎ こんにゃく	いりこ	743 30.3
27	金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	チキンナゲット 海藻サラダ	ぶたにくぎゅうにゅう とりにくツナわかめ かいそうサラダ	こめむぎあぶら じゃがいもさとうごまあぶら	たまねぎにんじんしょうが にんにくりんご もやしきゅうり		853 29.9	
30	月	麦ごはん	牛乳	天草宝島デー「たい」	タッカルビ 小松菜のツナあえ ニラ玉スープ	ぎゅうにゅうとうふ ツナたまご	こめむぎさとう あぶら	たまねぎキャベツにんじん キムチこまつなにら きゅうりしいだけ		768 32.8

※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

天草産食材

