



6月 給食献立表



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)		昆布あえ わかめと豆腐のみそ汁	ぶたにく きゅうにゅう 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 えのきたけ しいたけ	いりこ	776 32.2
3 火	かぼちゃパン		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		大豆とちりめんじゃこのカリカリ 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 たけのこ しいたけ グリンピース		815 33.5
5 木	カットコッペパン		ウィンナー かみかみサラダ 野菜のスープ煮	ぎゅうにゅう ウィンナー さきいか ベーコン	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 しいたけ パセリ		833 29.3
6 金	キムタクごはん		春巻き もやしのナムル かみかみ中華スープ	ぶたにく きゅうにゅう とり にく ベーコン	こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま	つばづけ キムチ ねぎ きゅうり もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ 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 きぬさや たまねぎ キャベツ ねぎ	いりこ	780 33.0
10 火	カットコッペパン		チリコンカン ごまじゃこサラダ ラビオリスープ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう 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		元気の出るレバー びり辛きゅうり もず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 もずく きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ		766 34.4
13 金	ゆかりごはん		根菜肉づめしのだ ささみのごまあえ いちよう葉汁	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 もやし ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ	いりこ	743 30.5
16 月	麦ごはん		さかなのかば焼き風 野菜の甘酢あえ 呉汁	ぎゅうにゅう ホキ だいす あつあげ 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 しいたけ ねぎ		728 28.7
17 火	ミルクパン		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 ぎゅうにゅう 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		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		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 きんとときまめ ひよこまめ	まるパン さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら	しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ キャベツ		744 33.4
20 金	★八代の味★ 生姜ごはん 		ちくわのカレー揚げ ミニトマト いくさそうめん汁	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 いくさそうめん	しょうが にんじん トマト ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな	こんぶ けずりふし	739 27.5
23 月	天草宝島デー「しいたけ」 麦ごはん		魚のごまみそ焼き 切干大根の含め煮 のっぺい汁	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 ごまあぶら 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 しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく		794 32.9
24 火	ココアパン		マカロニのクリーム煮 ピーンズサラダ 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 ミックスピーンズ	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	天草宝島デー「きゅうり」 麦ごはん		焼きぎょうざ ハンサンサー 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 しいたけ ねぎ しょうが		851 28.1
26 木	天草宝島デー「たい」 わかめごはん		鯛フライ 削り節あえ 五目汁	ぎゅうにゅう たい ちりめん けずりふし 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 しいたけ 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)		チキンナゲット 海藻サラダ	ぶたにく きゅうにゅう 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		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 とり にく ツナ たまご とうふ	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 しいたけ		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

