



# 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
					主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	その他	
1	月	塩豚丼 (麦ごはん)		昆布和え わかめと豆腐のみそ汁 みかん果汁	こめ むぎごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ とうふ こんぶ わかめ	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 みかんかじゅう	にぼし	830 31.2
2	火	食パン		鶏のトマトソースがけ れんこんサラダ コンソメスープ	しょくパン ごま さとう ノンエッグマヨネーズ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく	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		761 33.0
3	水	麦ごはん		タッカルビ 小松菜のツナ和え 二郎玉スープ	こめ むぎ さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ツナ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん キムチ こまつな もやし きゅうり いら しいたけ		757 32.1
4	木	キムタクごはん		春巻 もやしのナムル かみかみ中華スープ	こめ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく くわかめ ベーコン	たくあん キムチ ねぎ きゅうり もやし きくらげ にんじん たまねぎ たけのこ		813 24.6
5	金	麦ごはん		大豆とちりめんじゃこのカリカリ たくあん和え いり豆腐	こめ むぎ あぶら ごま でんぶん さとう はるさめ	ぎゅうにゅう だいす とうふ とりにく ちくわ ちりめん こんぶ	たくあん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース		800 32.0
8	月	麦ごはん		いわしのカリカリフライ② ごま和え 筑前煮	こめ むぎ あぶら さとう ごま さといも こんにゃく	ぎゅうにゅう とりにく いわし さつまあげ こうやどうふ	キャベツ きゅうり にんじん れんこん ごぼう いんげん		819 31.2
9	火	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	コッペパン じゃがいも マカロニ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ウインナー さきいか ベーコン とりにく	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		820 28.6
10	水	麦ごはん		いわし梅煮 こんにゃくおかかあえ 豆乳みそ汁	こめ むぎ ごま こんにゃく ごまあぶら さとう じゃがいも	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	にんじん きぬさや たまねぎ キャベツ ねぎ	にぼし	775 32.8
11	木	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	コッペパン さとう あぶら ごま ラビオリ ごまあぶら	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ちりめん ベーコン ぎゅうにく	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん キャベツ パセリ		759 32.1
12	金	麦ごはん		元気の出るレバー キャベツときゅうりの和え物 もずくのかきたまスープ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく レバー たまご	いら しょうが にんにく もずく きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ		783 34.0
15	月	麦ごはん		れんこん平つくね② わかめの酢の物 厚揚げのそぼろ煮	こめ むぎ さとう こんにゃく じゃがいも でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく つくね さつまあげ わかめ あつあげ	きゅうり にんじん たまねぎ えだまめ		831 32.5
16	火	黒糖パン		スパゲティミートソース 大豆とツナのあえもの 青うめゼリー	こくとうパン さとう あぶら スパゲティめん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいす ツナ ぶたにく	にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり		839 34.2
天草宝島デー「きゅうり」									
17	水	麦ごはん		焼きぎょうざ② ハンサンスー マーボナス	こめ むぎ はるさめ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぎょうざ ハム ぶたにく とうふ	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		853 28.0
18	木	麦ごはん		魚のかば焼き風 野菜の甘酢あえ 呉汁	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ホキ だいす あつあげ わかめ	きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ	にぼし	725 28.8
19	金	★八代の味★ 生姜ごはん あまごきさんえ		ちくわのカレー揚げ③ ミニトマト② いくさそうめん汁	こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いぐさそうめん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ ちくわ	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 えだまめ	かつおぶし こんぶ	732 26.5
天草宝島デー「たちうお」									
22	月	麦ごはん		太刀魚フライ 削り節あえ 五目汁	こめ むぎ あぶら こんにゃく	ぎゅうにゅう ちりめん たちうお ちくわ あつあげ さばぶし とりにく	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	かつおぶし こんぶ	753 27.4
23	火	ミルクパン		照り焼きチキン マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	ミルクパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスビーンズ	しょうが きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		838 36.3
24	水	ゆかりごはん		根菜肉詰め信田 ささみのごまあえ いちょうば汁	こめ さとう ごま あぶら さといも	ぎゅうにゅう あげ とりにく ちくわ だいす	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 えだまめ	にぼし	742 30.1
25	木	かぼちゃパン		マカロニのクリーム煮 ビーンズサラダ すいか	かぼちゃパン じゃがいも あぶら マカロニ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ハム ミックスビーンズ スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ すいか		797 29.0
26	金	カレーライス (麦ごはん)		チキンナゲット② 海藻サラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンナゲット ツナ かいそう わかめ	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		841 29.7
天草宝島デー「しいたけ」									
29	月	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	こめ むぎ ごま でんぶん さとう ごまあぶら こんにゃく ノンエッグマヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あげ とりにく ちくわ あつあげ	だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ	にぼし	785 32.7
30	火	コッペパン (いちごジャム)		魚のマヨネーズ焼き ビーンズサラダ 肉団子スープ	コッペパン ノンエッグマヨネーズ あぶら さとう いちごジャム	ぎゅうにゅう ホキ ハム チーズ とりにく ミックスビーンズ	たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ にんじん きくらげ えのきたけ		755 33.6

※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

こめ

きくらげ

しいたけ

いりこ

なす

きゅうり

たちうお