

令和2年6月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同仮設調理場
 〒861-0924 和水町大田黒577
 TEL 0968-34-4236
 FAX 上に同じ

中止 予定	日 曜	主食	牛 乳	おかず	材 料			小学 熱量 蛋白	中学 熱量 蛋白	ひとくちメモ
					赤	黄	緑			
					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			
	1 月	食パン	○	根菜のスープ ヨーグルト いちごジャム	牛乳 豚肉 ヨーグルト	食パン 油 じゃがいも いちごジャム	たまねぎ 大根 人参 ごぼう しいたけ ねぎ	603 22.7	770 29.4	6月は「水無月」と 言います。雨の季節 に入ります。
	2 火	ミルクパン	○	卵スープ ほうれん草ムース	牛乳 卵 ベーコン ほうれん草ムース	ミルクパン 澱粉 油	たまねぎ 人参 にら しめじ	603 23.5	772 30.5	ほうれん草は鉄分 が多い野菜です
	3 水	コッペパン	○	ビーンズスープ シュークリーム ブルーベリージャム	牛乳 シュークリーム 金時豆 白いんげん豆 鶏肉 ひよこ豆 大豆	コッペパン 油 じゃがいも ブルーベリージャム	人参 たまねぎ ねぎ 枝豆	604 23.3	798 29.8	4種類の豆が 入ったスープで す
	4 木	麦ごはん	○	豆腐と大根のみそ汁 れんこん金平 ふりかけ	牛乳 豆腐 天ぷら 豚肉 油揚げ わかめ (煮干) ふりかけ	米 油 麦 じゃがいも ごま 砂糖	大根 いんげん 人参 ねぎ れんこん	603 23.3	804 30.3	4日～10日は歯と 口の衛生週間で、か みかみ献立です
	5 金	麦ごはん	○	ポトフ あじコマフライ	牛乳 あじ ウィンナー 豚肉 白いんげん豆	米 油 麦 ごま じゃがいも	たまねぎ 大根 人参 キャベツ	628 24.3	833 31.3	あじコマフライは よく噛んで食べま しょう
	8 月	麦ごはん	○	ワンタンスープ にんにくの芽の炒め物 手巻きのり	牛乳 かまぼこ 鶏肉 わかめ 豚肉 のり	米 油 砂糖 麦 澱粉 ワンタン	たまねぎ 人参 ねぎ にんにくの芽 たけのこ しょうが	566 22.3	757 28.8	にんにくの芽の炒 め物はよく噛んで 食べましょう。
	9 火	麦ごはん	○	かぼちゃのみそ汁 魚のレモンす漬け	牛乳 油揚げ (煮干) メル わかめ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも	かぼちゃ ねぎ たまねぎ レモン 大根	599 23.0	794 29.5	6月6日は「梅の 日」。酸味は疲れ を取ってくれます
	10 水	食パン	○	野菜スープ オムレツの和風ソース 黒ごまクリーム	牛乳 鶏肉 オムレツ	食パン 澱粉 黒ごまクリーム じゃがいも 油	人参 キャベツ セロリ しめじ たまねぎ コーン	617 22.1	802 28.7	黒ごまクリームは 鉄分が豊富です
	11 木	麦ごはん	○	鶏ごぼう汁 ちくわの二色揚げ	牛乳 豆腐 竹輪 鶏肉 青のり 油揚げ (本かつお)	米 油 麦 小麦粉	ごぼう 人参 しいたけ ねぎ	604 23.0	782 28.4	ちくわは、カ レー味と青のり 味です
	12 金	ひのくにパン	○	カレー肉じゃが フルーツミックス	牛乳 豚肉	ひのくにパン こんにやく 砂糖 じゃがいも	たまねぎ 人参 パナナ いんげん しいたけ みかん パイン 黄桃	611 22.8	786 29.1	果物はふだんの食 生活に不足しがち な食品です
	15 月	麦ごはん	○	五日煮 野菜ソテー	牛乳 油揚げ 鶏肉 煮こんぶ 大豆	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにやく	れんこん ごぼう 人参 いんげん もやし 小松菜 たまねぎ	572 21.0	765 26.9	野菜は1日350g 以上とりたいた すね
	16 火	麦ごはん	○	かき玉汁 ししゃもフライ 味付けのり	牛乳 豆腐 卵 わかめ のり ししゃも (本かつお)	米 澱粉 麦 じゃがいも 油	人参 たまねぎ にら	594 20.8	819 28.0	ししゃもフライは 小学生2尾、中学 生3尾です
	17 水	米粉パン	○	きのこスパゲティ 大豆とごぼうのメンチカツ	牛乳 ベーコン 粉チーズ メンチカツ	米粉パン 油 スパゲティ	たまねぎ 人参 えのき しめじ まいたけ	615 24.5	858 34.1	きのこは食物纖 維が豊富です
	18 木	麦ごはん	○	たけのこのすまし汁 太刀魚の南蛮漬け いきなり団子	牛乳 豆腐 鶏肉 太刀魚 わかめ (本かつお)	米 油 砂糖 麦 じゃがいも いきなり団子	たけのこ ねぎ たまねぎ 人参	606 22.2	818 29.6	ふるさとくまさん デー。熊本県の特産 物を使った料理です
	19 金	食パン	○	キャロットスープ 肉団子の甘辛炒め	牛乳 鶏肉 ミートボール	食パン じゃがいも 油 米粉 バター	たまねぎ ピーマン コーン パプリカ パセリ にんじん たけのこ	624 23.8	816 31.0	ピーマンとパプリ カは色あざやかな 野菜です
	22 月	麦ごはん	○	呉汁 ごぼうの金平 ひじきのり佃煮	牛乳 ひじきのり佃煮 油揚げ わかめ 豆腐 大豆 みそ(煮干) 豚肉	米 しらたき 麦 じゃがいも ごま 砂糖 油	しいたけ ねぎ ごぼう いんげん 人参	603 22.6	803 29.2	呉とごぼうは、よ く噛んで食べま しょう。
	23 火	麦ごはん	○	肉じゃが なすの炒めもの	牛乳 厚揚げ 豚肉	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにやく	たまねぎ 人参 グリーンピース なす しいたけ 小松菜	598 23.2	800 30.3	熊本県は全国2位 のなすの名産地 です
	24 水	ココアパン	○	焼きビーフン ホキフライ	牛乳 豚肉 竹輪 ホキ	ココアパン ビーフン 油	たまねぎ キャベツ もやし しょうが しいたけ ねぎ	622 26.5	811 33.8	ビーフンは米の粉 から作られる麺 です
	25 木	麦ごはん	○	ビーフカレー フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ 牛肉 ヨーグルト	米 油 麦 じゃがいも	たまねぎ しょうが 人参 黄桃 にんにく パイン パナナ	638 18.6	872 24.7	カレー皿がありま せんが工夫して食 べましょう
	26 金	食パン	○	豆腐だご汁 春雨とひき肉の炒め物 ソフトチーズ	牛肉 豆腐 鶏肉 ソフトチーズ 油揚げ(煮干) 豚肉	食パン 油 白玉粉 小麦粉 緑豆春雨	大根 ねぎ チンゲン菜 人参 ごぼう しいたけ 筍 きくらげ しょうが	589 24.2	770 31.4	白玉粉に豆腐を練 り込んでだごに します
	29 月	麦ごはん	○	じゃが芋のそぼろ煮 煮なます 納豆	牛肉 鶏肉 納豆 厚揚げ	米 ごま 澱粉 麦 じゃがいも 油 こんにやく 砂糖	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん 大根	623 24.3	816 30.3	納豆は、和水町の 丸美屋さんのもの です
	30 火	麦ごはん	○	春雨スープ 豚肉のキムチ炒め 豚りんごゼリー	牛肉 いか 豚肉 厚揚げ	油 米 緑豆春雨 麦 じゃがいも 青りんごゼリー	たまねぎ 人参 生姜 キャベツ ねぎ にら キムチ きくらげ	606 22.0	804 29.0	キムチはおとなり の国、韓国の漬物 です

* 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
 * 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
 * だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお)(煮干)と表示しています。