



【6月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当:山岡(TEL:0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	材 料			エネルギー タンパク質
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える	
1	月	麦ごはん		豚肉と昆布の炒め物 里芋の呉汁 のりの佃煮	米 麦 砂糖 油 里いも こんにやく	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ みそ さつま揚げ 豆腐 昆布 こんぶ だしりこ のりの佃煮	にんじん ごぼう ねぎ いんげん しいたけ 玉ねぎ	800 31.8
2	火	丸パン		じゃがいもオムレツ カルシウムサラダ 具だくさんスープ	丸パン 砂糖 油 春雨 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン しらす チーズ	にんじん キャベツ 玉ねぎ きゅうり しめじ えのきたけ チンゲンサイ パセリ	829 35.3
3	水	麦ごはん		ゆかり和え 親子煮 とうもろこし	米 麦 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ 卵 高野豆腐	にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ ゆかり ほうれん草 とうもろこし	791 30.3
「歯と口の健康週間」								
4	木	ミルクパン		かみかみサラダ マカロニの洋風煮 黒糖ビーンズ	ミルクパン 砂糖 マカロニ アーモンド じゃがいも マヨネーズ	牛乳 鶏肉 大豆 いりこ	にんじん キャベツ きゅうり 枝豆 玉ねぎ しいたけ グリーンピース	874 34.5
5	金	かみかみ 高菜ごはん		アーモンド和え 鶏ごぼう汁	米 麦 砂糖 ごま 里いも アーモンド	牛乳 鶏肉 大豆 ハム かつお節 昆布 油揚げ	にんじん キャベツ もやし ごぼう ねぎ しいたけ 高菜	778 29.6
8	月	麦ごはん		かみかみ揚げ ほうれんそうのごま和え 五目汁	米 麦 砂糖 油 天ぷら粉 こんにやく ごま	牛乳 鶏肉 さきいか 大豆 豆腐 かつお節 ちくわ 昆布	にんじん 玉ねぎ もやし ねぎ しいたけ ほうれん草 ごぼう	759 28.3
9	火	セサミトースト		大豆と枝豆サラダ ひじきスパゲッティ	食パン 砂糖 油 ごま スパゲッティ バター	牛乳 鶏肉 ハム 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	にんじん きゅうり キャベツ 枝豆 玉ねぎ いんげん にんにく	891 31.6
10	水	麦ごはん		かみかみきんぴら 鉄火煮 さつまいもスティック	米 麦 砂糖 油 ごま こんにやく じゃがいも さつまいもスティック	牛乳 鶏肉 さきいか 厚揚げ うずらの卵 大豆 さつま揚げ みそ	にんじん たけのこ ごぼう しいたけ 枝豆 玉ねぎ いんげん	813 28.0
11	木	コッペパン		きのこのソテー クリームシチュー いちごジャム	コッペパン バター 油 小麦粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ベーコン	にんじん エリンギ えのきたけ 玉ねぎ にんにく コーン キャベツ しめじ いちごジャム	786 26.1
天草宝島デー ～太刀魚～								
12	金	麦ごはん		太刀魚の香味だれ ひじき入り豆腐サラダ つみれ汁	米 麦 砂糖 油 ごま	牛乳 太刀魚 豆腐 ひじき かつお節 昆布 すり身	にんじん ねぎ キャベツ 小松菜 えのきたけ しいたけ 玉ねぎ しょうが	849 33.0
15	月	麦ごはん		いわしのトマト煮 かつのりサラダ 玉ねぎのみそ汁	米 麦 砂糖 油	牛乳 いわしのトマト煮 ちくわ 豆腐 だしりこ みそ のり 油揚げ かつお節	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ しいたけ	807 30.3
16	火	食パン		レバーマリアソース ワンタンスープ 手作りあじさいゼリー	食パン 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 ワンタン でん粉 あじさいゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 レバー	にんじん きくらげ もやし キャベツ にら にんにく	854 30.9
天草宝島デー ～きゅうり～								
17	水	麦ごはん		はるさめの酢の物 キムチ肉じゃが	米 麦 砂糖 油 ごま 春雨 じゃがいも しらたき	牛乳 ハム 豚肉 さつま揚げ 卵	にんじん きゅうり もやし にら 玉ねぎ しいたけ 白菜	742 23.5
18	木	黒糖パン		タンダーチキン カラフルサラダ たまごスープ	黒糖パン 砂糖 油 じゃがいも でん粉	牛乳 鶏肉 ハム 卵 ヨーグルト チーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン きゅうり にら コーン	826 36.4
ふるさとくまさんデー								
19	金	麦ごはん		ちくわのツナマヨ焼き トマトサラダ い草そうめん汁	米 麦 砂糖 油 マヨネーズ い草そうめん	牛乳 ちくわ 豆腐 ツナ チーズ かつお節 昆布 わかめ	にんじん 玉ねぎ 枝豆 アスパラガス きゅうり トマト えのきたけ パセリ	891 28.9
22	月	梅じゃこごはん		厚揚げのガーリック炒め 鶏団子汁	米 麦 油 でん粉 じゃがいも	牛乳 鶏肉 卵 大豆 厚揚げ ちりめん だしりこ みそ	にんじん もやし にんにく エリンギ にら ねぎ ごぼう 梅 しょうが	815 36.6
23	火	きなこ蒸しパン		コールスローサラダ ソースやさそば	ホットケーキミックス 砂糖 油 バター ちゃんぽん麺 小麦粉	牛乳 豚肉 ハム かまぼこ いか きな粉	にんじん キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ピーマン もやし パイナップル	825 30.2
24	水	麦ごはん		しめじの中華和え 厚揚げの中華煮	米 麦 砂糖 油 でん粉	牛乳 豚肉 ハム 厚揚げ さつま揚げ	にんじん きゅうり キャベツ しめじ たけのこ しいたけ 玉ねぎ いんげん	805 33.0
25	木	カットコッペパン		チリコンカン キャベツと肉団子スープ フルーツヨーグルト	コッペパン マカロニ 砂糖	牛乳 肉団子 豚肉 大豆 ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ トマト もも キャベツ しいたけ パイナップル みかん りんご にんにく	866 39.8
天草宝島デー ～しいたけ～								
26	金	麦ごはん		手羽元のさっぱり煮 ひじきサラダ のっぺい汁	米 麦 砂糖 ごま 里いも こんにやく でん粉 マヨネーズ	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 ちくわ だしりこ ひじき	にんじん きゅうり ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが	808 33.8
29	月	カレーライス		青じそサラダ 果物(メロン)	米 麦 じゃがいも	牛乳 豚肉 ハム	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく メロン マンゴー	761 22.1
30	火	ココアパン		かぼちゃグラタン ドレッシングサラダ 春雨スープ	ココアパン 春雨 油	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ チーズ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ しいたけ 枝豆 トマト レタス キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 きくらげ	805 31.1

※都合により、献立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～

