



6月

# 学校給食献立予定表（中学校）



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(%)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	すい	かぼちゃパン		コンソメスープ バイクドエッグ にんじんサラダ	牛乳 ウィナー とりにく たまご ベーコン	かぼちゃパン パンこ さとう あぶら じゃがいも でんぶん	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ コーン えだまめ ビーマン ほうれんそう	718	28.2
2	もく	ごはん		たまねぎのみそ汁 いわし梅煮 キャベツの和風ドレッシング和え	牛乳 とうふ あげ いわし わかめ みそ (にぼしだし)	こめ 麦 さとう でんぶん ごま	えのきだけ にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン しそ うめ	753	28.0
天草宝島デー「さやいんげん」				もすく入りすまし汁	牛乳 とりにく とうふ ちくわ	こめ 麦 ごま さとう	たまねぎ にんじん ねぎ	715	27.0
3	きん	ごはん		肉詰めいなり いんげんのごま和え	あげ もすく ぶたにく (かつお・こんぶだし)	でんぶん 小麦粉 ごま	さやいんげん もやし れんこん ごぼう		
6	げつ	ごはん		五目汁 れんこんつくね② かみかみサラダ	牛乳 とりにく 厚揚げ だいす ハム (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも あぶら さとう パン粉 でんぶん	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ れんこん しょうが	783	27.3
7	か	ごはん		ポークカレー ささみほうれん草チーズフライ フルーツカクテル	牛乳 ぶたにく とりにく チーズ スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも 小麦粉 パン粉 あぶら	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル りんご ぶどう えだまめ しょうが にんにく ほうれんそう	834	32.8
8	すい	揚げパン		肉団子スープ トマトオムレツ 枝豆サラダ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご きなこ	コッペパン 春雨 さとう パン粉 でんぶん あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーントマト にんにく えだまめ りんご オリーブ シモン葉	745	30.3
9	もく	ごはん		ちくぜん煮 ふんわり豆腐バーグ ごま酢あえ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 厚あげ とうふ 魚のすり身 大豆粉	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう ごま やまいも あぶら でんぶん	にんじん れんこん ごぼう さやいんげん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ ねぎ	778	29.3
天草宝島デー「アジ」				お野菜つみれ汁	牛乳 すけとうだら とりにく	こめ 麦 あぶら はるさめ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう	795	32.1
10	きん	ごはん		あじフライ 春雨サラダ	あげ ちくわ ハム アジ 大豆粉 (にぼしだし)	さとう ごまあぶら でんぶん 小麦粉 ショートニング	しいたけ きゅうり もやし かぼちゃ ほうれんそう		
13	げつ	ごはん		さといものそぼろ煮 お豆腐シューマイ② ひじきの和え物	牛乳 とりにく 大豆 厚あげ 天ぶら チーズ ひじき 魚のすり身 豆乳 大豆 ひじき	こめ 麦 さといも こんにゃく さとう でんぶん すりごま 小麦粉	にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう キャベツ コーン えだまめ きゅうり	946	33.3
14	か	ごはん		かきたま汁 いわし生姜煮 切干大根すのもの	牛乳 ちくわ とうふ たまご かつおぶし いわし ツナ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 でんぶん さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ えのきだけ ねぎ だいこん きゅうり しょうが	752	32.9
15	すい	丸パンカット		ミネストローネ 照り焼きパティ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	丸パン パンこ マカロニ じゃがいも でんぶん	にんじん たまねぎ キャベツ トマト きゅうり えだまめ コーン にんにく レモン パイナップル りんご	791	32.4
16	もく	ごはん		マーボー豆腐 ぎょうざ② 中華和え	牛乳 とうふ ぶたにく 大豆 みそ	こめ 麦 さとう でんぶん ごま ごまあぶら 小麦粉 あぶら	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく しいたけ きゅうり キャベツ ニラ	804	30.3
ふるさとくまさんデー 熊本市の味				タイピーエン	牛乳 ぶたにく かまぼこ 馬肉	こめ ぶちまる麦 はるさめ	きくらげ たけのこ にんじん	826	29.0
17	きん	ぶちまるごはん		うまかコロッケ コーンチキンサラダ	うすら卵 とりにく	ごまあぶら じゃがいも あぶら パン粉 さとう こむぎこ	たまねぎ キャベツ ねぎ コーン きゅうり ブルーン レモン		
20	げつ	ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 れんこんとひき肉の照焼き もやしの和え物	牛乳 厚揚げ とりにく みそ (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも さとう ごまあぶら パン粉 でんぶん ごま	キャベツ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり コーン れんこん	744	29.4
21	か	ごはん		わかめスープ 豚肉の生姜焼き ゆかり和え	牛乳 とうふ かまぼこ ぶたにく わかめ	こめ 麦 さとう ごま	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ しょうが しめじ きゅうり キャベツ ゆかり	713	29.9
22	すい	ソフトフランスパン		マカロニのクリーム煮 チキンナゲット② ツナサラダ	牛乳 とりにく スキムミルク ツナ	ソフトフランスパン 小麦粉 コーングリッツ ショートニング さとう マカロニ じゃがいも でんぶん パン粉 あぶら	にんじん たまねぎ きゅうり キャベツ えだまめ にんにく レモン パイナップル	781	32.0
23	もく	ごはん		あおさ汁 さばごまみそ煮 ほうれん草のささみあえ	牛乳 とうふ かまぼこ さば かつおぶし とりにく あおさ みそ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう ごま 米粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのき ほうれん草 もやし	746	30.7
24	きん	ごはん		肉じゃが きびなごカリカリフライ③ じゃこ豆サラダ	牛乳 ぶたにく 厚あげ ちりめん ちぎりあげ きびなご 大豆	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく さとう あぶら でんぶん 米粉 オリーブオイル 玄米粉 水あめ	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり しょうが	840	31.5
27	げつ	ごはん		中華うま煮 コーンシューマイ② もやしのおかか和え	牛乳 ぶたにく かまぼこ うすら卵 魚のすり身 豚肉 とうふ かつおぶし	こめ 麦 さとう ごまあぶら でんぶん ごま パン粉 小麦粉 水あめ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり もやし コーン にんにく しょうが	764	28.4
28	か	ごはん		けんちん汁 干草焼き 昆布和え	牛乳 とりにく とうふ あげ 卵 チーズ こんぶ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 こんにゃく さとう あぶら ごまあぶら 小麦粉 でんぶん	しいたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ たまねぎ ほうれん草 しいたけ キャベツ きゅうり	696	26.0
29	すい	黒糖パン		ラビオリスープ いわしとお肉のハンバーグ れんこんサラダ・シューシー	牛乳 ベーコン ツナ とりにく ぶたにく いわしのすり身 だいす ひじき	黒糖パン 小麦粉 パン粉 さとう でんぶん ごま	にんじん たまねぎ キャベツ れんこん きゅうり みかん えだまめ しょうが にんにく	854	31.3
30	もく	ごはん		大豆の五目煮 キャベツのミンチカツ 海藻サラダ	牛乳 とりにく ちぎりあげ 大豆 ぶたにく 厚あげ ちりめん 笹わかめ こんぶ わかめ ぶりのり とさかのり まぶりのり	こめ 麦 じゃがいも こんにゃく さとう あぶら パン粉 でんぶん 米粉	にんじん れんこん ごぼう たまねぎ コーン さやいんげん えだまめ しょうが キャベツ きゅうり 青じそ	818	30.4