



6月

学校給食献立予定表（中学校）



ひ よ う	し ゅ し ょ く	き ゅ う に ゅ う	おか す	おもなざいりょう			えいようりょう エネルギー (kcal) たんぱく しつ(%)	
				あ か	き いろ	み ど り		
				ち や に く や ほ ね に る	ね つ ち や か ら に る	から だ の ち よ う し を と との え る		
1	す い	か ぼ ち ゃ パン		コンソメスープ ベイクドエッグ にんじんサラダ	牛乳 ウィンナー 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 じやがいも 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 ピーマン 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」				もずく入りすまし汁 肉詰めいなり いんげんのごま和え	牛乳 とりにく とうふ ちくわ あげ もずく ぶたにく (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 ごまさとう でんぶん 小麦粉 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ さやいんげん もやしれんこん ごぼう	715 27.0
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 だいず ハム (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく ジャガいも 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 ジャガいも 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 あじフライ 春雨サラダ	牛乳 すけとうだら とりにく あげ ちくわ ハム アジ 大豆粉 (にぼしだし)	こめ 麦 あぶら はるさめ さとう ごまあぶら でんぶん 小麦粉 ショートニング	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり もやしかぼち ほうれんそう	795 32.1
13	げ つ	ご は ん		さといものそぼろ煮 お豆腐シーマイ② ひじきの和え物	牛乳 とりにく 大豆 厚あげ 天ぷら 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 ジャガいも 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		マー婆ー豆腐 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 うまかコロッケ コーンチキンサラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ 馬肉 うすら卵 とりにく	こめ ぶちまる麦 はるさめ ごまあぶら ジャガいも あぶら パン粉 さとう こむぎこ	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ コーン きゅうり ブルーン レモン	826 29.0
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 ジャガいも 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 コーングリット ショートニング さとう マカロニ ジャガいも 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 ジャガいも 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 だけのこ 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 千草焼き 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		ラビオリースープ いわしとお肉のハンバーグ れんこんサラダ・ジューシー	牛乳 ベーコン ツナ とりにく ぶたにく いわしのすり身 だいず 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 キャベツのミニチカツ 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 茎わかめ こんぶ わかめ ふのり とさかのり まふのり	こめ 麦 ジャガいも 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