



# 6月 学校給食献立予定表(中学校B)



2021.6 本渡学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
					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	火	ごはん	牛乳	つみれ汁 さば生姜煮 キャベツとちりめんの和え物	牛乳 つみれ 豆腐 さば ちりめん わかめ (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	733	29.8	
2	水	かぼちゃパン	牛乳	ビーフシチュー 鮭チーズフライ 枝豆サラダ	牛乳 牛肉 ツナ さけ チーズ あおさ	かぼちゃパン ジャガイモ 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 枝豆 コーン きゅうり	909	37.2	
3	木	ごはん	牛乳	きのこスープ ビビンバ ばんかん	牛乳 わかめ 豆腐 豚肉 卵	米 麦 ごま油 片栗粉 ごま ねりごま さとう	しめじ えのきたけ しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ もやし ほうれんそう たけのこ みかん	740	32.7	
4	金	ごはん	牛乳	もずくのすまし汁 根菜いりメンチカツ かみかみあえ	牛乳 もずく 豚肉 鶏肉 さきいか ちくわ とうふ (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 油 さとう ごま 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ れんこん ごぼう	748	31.0	
天草宝島お魚給食の日					春雨スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ たい チーズ	にんじんパン はるさめ ごま油 アーモンド マヨネーズ	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ もやし ほうれんそう コーン	885	37.7
7	月	にんじんパン	牛乳	天草真鯛のマヨネーズ焼き アーモンドサラダ						
8	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 れんこんつくね② かわりあえ	牛乳 鶏肉 豚肉 ちぎりあげ 厚揚げ	米 麦 こんにゃく さとう でんぶん	かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん きゅうり だいこん なす	839	29.8	
天草宝島デー「さやいんげん」					じゃがいものみそ汁 鶏の天ぷら いんげんのごま和え	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 油揚げ (にぼしだし)	米 麦 ジャガイモ 油 さとう すりごま 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし いんげん	754	28.2
天草宝島デー「あじ」					けんちん汁 あじフライ くきわかめのきんぴら	牛乳 とうふ 油揚げ あじ わかめ てんぷら (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 さといも こんにゃく 油 さとう ごま油 ごま 小麦粉 パン粉	にんじん ごぼう ねぎ	799	28.8
天草大王の日					天草大王のうま煮 五目厚焼きたまご カシューナッツあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ 卵 てんぷら	米 麦 ジャガイモ さとう さとう カシューナッツ	にんじん たまねぎ れんこん 枝豆 キャベツ きゅうり	849	35.5
11	金	ごはん	牛乳							
14	月	ごはん	牛乳	親子煮 ししゃも磯の香フライ② 切干大根の酢の物	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ かまぼこ ししゃも	米 麦 ジャガイモ さとう 油 すりごま ごま油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん ごぼう いんげん だいこん きゅうり	848	35.5	
15	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 包みぎょうざ② 海藻サラダ	牛乳 厚生地豆腐 豚肉 鶏肉 大豆 ちりめん わかめ こんぶ ひじき	米 麦 さとう ごま油 片栗粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しょうが	889	34.1	
16	水	米粉パン	牛乳	コンソメスープ ハンバーグ れんこんサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 鶏肉	米粉パン マカロニ ジャガイモ さとう 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ れんこん きゅうり	798	35.0	
17	木	ごはん	牛乳	のっぺい汁 いわしおかか煮 ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ いわし ツナ (にぼしだし)	米 麦 さといも こんにゃく 片栗粉 ごま さとう	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	772	31.5	
ふるさとくまさんデー:天草の味					あおさ汁 クロダイのフライ シモンドレッシングあえ	牛乳 とうふ かまぼこ あおさ クロダイ さば削り節 (にぼしだし)	米 ぶちまる麦油 すりごま パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ もやし きゅうり	745	32.7
21	月	ごはん	牛乳	ポークカレー チキンナゲット② フルーツ白玉	牛乳 豚肉 鶏肉 スキムミルク	米 麦 ジャガイも 白玉だんご カクテルゼリー 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆 りんご パイン みかん もも	921	30.4	
22	火	ごはん	牛乳	かきたま汁 さばの塩焼き 昆布あえ	牛乳 卵 鶏肉 とうふ ちくわ さば 塩こんぶ (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 片栗粉 さとう ごま ごま油 アーモンド	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	830	34.5	
23	水	ソフトフランスパン	牛乳	チキンピーンズ コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 鶏肉 牛肉 卵 大豆	ソフトフランスパン ジャガイも さとう 油 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん 枝豆 きゅうり キャベツ ピーマン コーン	815	31.7	
24	木	ごはん	牛乳	ハ宝菜 コーンシュウマイ② 米麺サラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ ハム うずら卵 豆腐 魚肉	米 麦 さとう ごま油 片栗粉 クイッティオ	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり	865	31.9	
25	金	ごはん	牛乳	はんぺん汁 さんま甘露煮 ひじき和え物	牛乳 はんぺん わかめ チーズ 鶏肉 さんま (かつおだし・こんぶだし)	米 麦 ごま	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ ひじき きゅうり キャベツ	803	28.8	
28	月	ごはん	牛乳	豚汁 いわしカリカリフライ③ ほうれんそうのごま和え	牛乳 豚肉 厚揚げ いわし (にぼしだし)	米 麦 こんにゃく 油 すりごま さとう 米粉 パン粉	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ ほうれんそう もやし しょうが	817	34.3	
29	火	ごはん	牛乳	大豆の磯煮 さばゆずみそ煮 ごぼうの和え物	牛乳 鶏肉 大豆 さば 厚揚げ ちぎりあげ	米 麦 こんにゃく ジャガイも さとう すりごま	ひじき にんじん いんげん ごぼう きゅうり	898	39.4	
30	水	ミルクパン	牛乳	ポトフスープ 枝豆と豆腐のミンチカツ ツナサラダ	牛乳 ウィンナー ツナ 豆腐 鶏肉	ミルクパン ジャガイも 油 さとう 米粉 パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ 枝豆 きゅうり コーン	789	31.9	

※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。