



6月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 材料 | | | エネルギー たんぱく質 | |
|----|---|------------------------------|----|--------------------------------------|--|---|---|----------------|-------------|
| | | | | | 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 | | その他 |
| 2 | 月 | 塩豚丼 (麦ごはん) | | 昆布あえ わかめと豆腐のみそ汁 | ぶたにく きゅうにゅう あげ とうふ わかめ こんぶ | こめ むぎ ごま ごまあぶら | たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ しょうが きゅうり えのきたけ しいたけ | いりこ | 776 32.2 |
| 3 | 火 | かぼちゃパン | | とり肉のトマトソースがけ れんこんサラダ コンソメスープ | ぎゅうにゅう とり にく | かぼちゃパン ごま さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ じゃがいも | トマト ブロッコリー エリンギ れんこん きゅうり にんじん パセリ たまねぎ キャベツ | | 814 34.0 |
| 4 | 水 | 麦ごはん | | 大豆とちりめんじゃこのカリカリ たくあんあえ いり豆腐 | ぎゅうにゅう だいす とうふ ちりめん とり にく ちくわ | こめ むぎ あぶら でんぶん さとう ごま はるさめ | たくあんつけ きゅうり キャベツ こんぶ たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース | | 815 33.5 |
| 5 | 木 | カットコッペパン | | ウィンナー かみかみサラダ 野菜のスープ煮 | ぎゅうにゅう ウィンナー さきいか ベーコン | コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ | ごぼう にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ しいたけ パセリ | | 833 29.3 |
| 6 | 金 | キムタクごはん | | 春巻き もやしのナムル かみかみ中華スープ | ぶたにく きゅうにゅう とり にく ベーコン | こめ ごまあぶら あぶら さとう ごま さきわかめ | つぼづけ キムチ ねぎ きゅうり もやし ほうれんそう にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ | | 815 24.8 |
| 9 | 月 | 麦ごはん | | いわし梅煮 こんにゃくおかかあえ とうにゅうみそ汁 | ぎゅうにゅう いわし さつまあげ かつおぶし ぶたにく とうふ とうにゅう | こめ むぎ ごま さとう じゃがいも ごまあぶら | にんじん きぬぎや たまねぎ キャベツ ねぎ | いりこ | 780 33.0 |
| 10 | 火 | カットコッペパン | | チリコンカン ごまじゃこサラダ ラビオリスープ | ぎゅうにゅう だいす ぶたにく ぎゅうにゅう ちりめん ベーコン | コッペパン さとう あぶら ごま ごまあぶら ラビオリ | たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり だいこん キャベツ パセリ | | 763 32.5 |
| 11 | 水 | 麦ごはん | | いわしとお肉のハンバーグ わかめの酢の物 あつあげのそぼろ煮 | ぎゅうにゅう とり にく わかめ いわし さつまあげ | こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいも | こんにゃく きゅうり にんじん たまねぎ | | 805 33.3 |
| 12 | 木 | 麦ごはん | | 元気の出るレバー びり辛きゅうり もずくのかきたまスープ | ぎゅうにゅう とり にく レバー たまご | こめ むぎ さとう でんぶん あぶら ごまあぶら こむぎこ | にら しょうが にんにく もずく きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ | | 766 34.4 |
| 13 | 金 | ゆかりごはん | | 根菜肉づめしのだ ささみのごまあえ いちよう葉汁 | ぎゅうにゅう あげ だいす とり にく ちくわ えだまめ | こめ さとう ごま さといも あぶら | ゆかり きゅうり もやし ごぼう しいたけ にんじん だいこん ねぎ | いりこ | 743 30.5 |
| 16 | 月 | 麦ごはん | | さかなのかば焼き風 野菜の甘酢あえ 呉汁 | ぎゅうにゅう ホキ だいす あつあげ みそ わかめ | こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも | きゅうり にんじん キャベツ たまねぎ しいたけ ねぎ | | 728 28.7 |
| 17 | 火 | ミルクパン | | スパゲティミートソース 大豆とツナのあえもの アセロラゼリー | ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぶたにく だいす ツナ | ミルクパン さとう あぶら スパゲティ | にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり | | 930 36.9 |
| 18 | 水 | 麦ごはん | | 厚焼きたまご ひじきサラダ 豚じゃが | ぎゅうにゅう たまご ハム えだまめ ぶたにく あつあげ さつまあげ | こめ むぎ ごま じゃがいも さとう | にんじん きゅうり たまねぎ こんにゃく | | 837 32.7 |
| 19 | 木 | 丸パンカット | | ハンバーグきのこソース 玉ねぎとハムのマリネ | ぎゅうにゅう ハム とり にく ぶたにく しろいんげんまめ きんときまめ ひよこまめ | まるパン さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら | しめじ えのきたけ たまねぎ きゅうり にんじん パセリ キャベツ | | 744 33.4 |
| 20 | 金 | ★八代の味★ 生姜ごはん ふるさどくまさん茶 | | ちくわのカレー揚げ ミニトマト いくさそうめん汁 | とり にく えだまめ ちくわ ぎゅうにゅう とうふ わかめ | こめ あぶら さとう ごま こむぎこ いくさそうめん こまつな | しょうが にんじん トマト ねぎ たまねぎ えのきたけ こまつな | こんぶ けずりぶし | 739 27.5 |
| | | 天草宝島デー「しいたけ」 | | 魚のごまみそ焼き 切干大根の含め煮 のっぺい汁 | ぎゅうにゅう さわら さつまあげ あげ とり にく あつあげ ちくわ | こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ さといも でんぶん | だいこん にんじん しいたけ ごぼう ねぎ こんにゃく | | 794 32.9 |
| 23 | 月 | 麦ごはん | | マカロニのクリーム煮 ピーンスサラダ すいか | ぎゅうにゅう ハム スキムミルク とり にく ベーコン ミックスピーンス | ココアパン さとう こむぎこ じゃがいも マカロニ あぶら | にんじん たまねぎ コーン きゅうり キャベツ すいか | | 763 29.2 |
| | | 天草宝島デー「きゅうり」 | | 焼きぎょうざ ハンサンサー マーボーナス | ぎゅうにゅう ぶたにく ハム とうふ | こめ むぎ こむぎこ さとう はるさめ ごま あぶら ごまあぶら でんぶん | きゅうり もやし きくらげ なす たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ しょうが | | 851 28.1 |
| | | 天草宝島デー「たい」 | | 鯛フライ 削り節あえ 五目汁 | ぎゅうにゅう たい ちりめん けずりぶし とり にく ちくわ あつあげ | こめ あぶら さとう こむぎこ パンこ | きゅうり キャベツ にんじん ごぼう しいたけ だいこん ねぎ こんにゃく | いりこ | 743 30.3 |
| 27 | 金 | カレーライス (麦ごはん) | | チキンナゲット 海藻サラダ | ぶたにく きゅうにゅう とり にく ツな わかめ かいそうサラダ | こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごまあぶら | たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご もやし きゅうり | | 853 29.9 |
| 30 | 月 | 麦ごはん | | タッカルビ 小松菜のツナあえ 二郎玉スープ | ぎゅうにゅう とり にく ツな たまご とうふ | こめ むぎ さとう あぶら | たまねぎ キャベツ にんじん キムチ こまつな にら きゅうり しいたけ | | 768 32.8 |

※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。

6月
天草産食材

