



R8.

6月 学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質	
					ちやくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	月	むぎごはん		いわしうめに 五目きんぴら かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわし 牛肉 とうふ てんぷら 油あげ 麦みそ わかめ (にぼし)	米 麦 ごま さとう てんぷん ごま油	ごぼう にんじん いんげん かぼちゃ しいたけ ねぎ うめ こんにやく たまねぎ	644 27.0	
2	火	むぎごはん		ユーリンチー ごまずあえ もずくいりかき玉汁	牛乳 とり肉 とうふ ちくわ たまご もずく (にぼし)	米 麦 油 ごま さとう ごま油 てんぷん	ねぎ キャベツ たまねぎ もやし にんじん しょうが	662 31.0	
3	水	しよくパン りんごジャム		ぶちまるくんバーグ 和風ポテトサラダ オニオンスープ	牛乳 ぶた肉 ハム かつお節 ベーコン	食パン さとう じゃがいも マヨネーズ 麦 てんぷん りんごジャム ばんこ 油	たまねぎ きゅうり キャベツ パセリ	669 25.2	
カミカミ献立					小さいわしのうめのかあげ れんこんとこんにやくのコロコロ 大豆の五目に	牛乳 かつお節 大豆 いわし てんぷら とり肉 あつあげ	米 麦 油 ごま さとう こめこ じゃがいも ばんこ こむぎこ	れんこん にんじん ごぼう いんげん うめ こんにやく	668 27.2
れいほく恵の日					水田ごぼうつくね はるさめときゅうりのゆかりあえ ぶた汁	牛乳 ちくわ あつあげ とり肉 麦みそ ぶた肉 (にぼし)	米 麦 油 さとう はるさめ さとも	きゅうり ゆかり ごぼう ねぎ もやし しょうが こんにやく だいこん にんじん たまねぎ しいたけ	671 27.4
8	月	むぎごはん		やき肉 れんこんサラダ かき玉汁	牛乳 ちくわ 牛肉 とり肉 とうふ ぶた肉 とりささみ 赤みそ たまご ひじき わかめ (にぼし)	米 麦 油 ごま さとう ごま油 ごましょう油ドレッシング	たまねぎ りんご にんじん れんこん にんにく しょうが きゅうり ねぎ	654 30.4	
れいほく恵の日					ぎょうざ② マーボーなす ちゅうかスープ	牛乳 とり肉 ぶたミンチ かまぼこ	米 麦 油 さとう てんぷん ごま油	なす きくらげ たまねぎ ねぎ にんじん しょうが キャベツ なら ちんげんさい にんにく はくさい	687 25.6
れいほく恵の日					ウインナーケチャップソースかけ アスパラのごまマヨあえ マカロニのクリームに	牛乳 スキムミルク ウインナー とり肉 ベーコン	コッペパン さとう ごま マヨネーズ じゃがいも マカロニ 油	たまねぎ キャベツ パセリ アスパラ にんじん	670 27.7
11	木	カレーライス		チキンのチーズやき フルーツヨーグルト	牛乳 チーズ とり肉 ヨーグルト 大豆 スキムミルク	米 麦 油 じゃがいも	バナナ みかん パイン おうとう りんご たまねぎ にんじん にんにく	701 25.5	
12	金	むぎごはん		魚のぼんこやき にんじんサラダ ごまキムチ汁	牛乳 ホキ ツナ とうふ ぶた肉 赤みそ 米みそ (かつお節)	米 麦 油 オリーブ油 マヨネーズ さとう ごま さとも ばんこ	にんじん キャベツ ねぎ こんにやく ホールコーン ごぼう にんにく だいこん はくさいキムチ こまつな	650 28.3	
★保小中共通メニュー★					てりやきチキン ごぼうのかおりあげ おひめさんだんご汁	牛乳 とり肉 油あげ 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう てんぷん こむぎこ さつまいも	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ	682 28.7
れいほく恵の日					魚のみそやき いんげんのごまあえ 野菜のとろみ汁	牛乳 さば とり肉 あつあげ ちくわ 麦みそ わかめ (かつお節・だし昆布)	米 麦 ごま てんぷん さとも	いんげん しめじ しょうが にんじん もやし しいたけ ズッキーニ	634 29.7
17	水	コッペパン		青のりポテトビーンズ グリーンサラダ ミートボールスパゲティ	牛乳 大豆 チーズ ベーコン ミートボール 牛ミンチ あおさ	コッペパン じゃがいも 油 さとう マカロニ オリーブ油	キャベツ きゅうり にんにく ピーマン たまねぎ パセリ にんじん しいたけ グリンピース	674 25.7	
18	木	むぎごはん		ぶた肉マリネソース もやしのナムル 五目汁	牛乳 ぶた肉 とりささみ とり肉 あつあげ (にぼし)	米 麦 油 ごま ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン もやし こんにやく きゅうり ごぼう しいたけ	643 28.0	
ふるさとくまさんデー れいほく恵の日					しょうがやき トマトサラダ	牛乳 とうふ ぶた肉 油あげ (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま い草そうめん	たまねぎ きゅうり えだまめ トマト しいたけ ねぎ	674 27.9
22	月	むぎごはん		コーンしゅうまい そくせきづけ 厚あげのみそに	牛乳 ぶた肉 あつあげ すりみ とうふ 麦みそ こんぶ	米 麦 油 さとう ごま てんぷん ばんこ こむぎこ	キャベツ にんじん ホールコーン たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく しょうが こんにやく	641 24.3	
れいほく恵の日					ばんかん かりかりきゅうり 親子に	牛乳 とり肉 たまご あつあげ	米 麦 油 さとう じゃがいも	ばんかん だいこん にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ グリンピース しいたけ こんにやく	674 27.5
24	水	ミルクパン		チキンカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 とり肉 たまご ツナ スキムミルク あおのり	ミルクパン こむぎこ ばんこ 油 じゃがいも フレンチドレッシング	きゅうり キャベツ パセリ にんじん たまねぎ にんにく ホールコーン クリームコーン	646 30.5	
25	木	まぜごはん		きりぼしだいこんのいために ひごだんご汁	牛乳 とり肉 てんぷら 油あげ ちくわ 麦みそ (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう ごま油 さとも こむぎこ てんぷん じゃがいも	にんじん ごぼう ねぎ きりぼしだいこん しいたけ いんげん こんにやく たけのこ たまねぎ こまつな	651 24.7	
26	金	むぎごはん		コロケ きゅうりとわかめのすのもの なすと油あげのみそ汁	牛乳 油あげ 麦みそ 牛肉 わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう ごま じゃがいも こむぎこ ばんこ	きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ なす	674 19.9	
29	月	むぎごはん		ささみフライ ひじきいため 魚そうめん汁	牛乳 ちくわ とりささみ 油あげ たまご とうふ ひじき 魚そうめん (かつお節・だし昆布)	米 麦 油 さとう こむぎこ ばんこ	にんじん たまねぎ えだまめ しいたけ ねぎ	84 3.7	
30	火	チキンライス		チキンナゲット コーンサラダ トマたまスープ	牛乳 とり肉 ハム ベーコン たまご	米 麦 油 マヨネーズ てんぷん ばんこ こむぎこ	たまねぎ グリンピース きゅうり ホールコーン キャベツ トマト にんにく にんじん しめじ クリームコーン パセリ	645 23.5	

れいほく恵の日

◆きゅうり
◆なす
◆いんげん
◆アスパラガス
◆トマト
◆ばんかん

今月はコレ!

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を
食材費に活用しています。

食育の日 ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。
6月は、八代地方の味、い草を使った料理を紹介します。

◆い草・・・八代地方は豊かな水と大地によって恵まれており、伝統的な栽培
方法と丁寧な作業によって、丈夫ない草を栽培することができます。い草の生
産量は、国内生産の8～9割りを占めています。い草そうめんは、い草を乾燥
させて粉末にし、そうめんやアイスクリーム、お茶、ふりかけなどに加工され
ます。豊富な食物せんい、ビタミン、ミネラルなどが含まれる健康食品です。

～おすすめメニュー～
春雨ときゅうりのゆかり和え
(5人分)

- ・春雨 30g
- ・きゅうり 1本
- ・ちくわ 1本
- ・もやし 130g

☆ ゆかり小さじ1
ごま小さじ1
さとう小さじ1
しょう油小さじ2
(作り方)

- ①春雨ゆでる
- ②きゅうりを千切りにする。ちくわは縦に
わり千切りにする。
- ③もやしをゆでる。
- ④☆の調味料をあわせる。
- ⑤④と材料を混ぜ合わせる

調理場より