



太い字は
かみかみメニューです

令和7年6月 学校給食献立表

荒尾市・長洲町学校給食センター TEL63-0620

日	曜	こんだて名			おもにエネルギーのもと になる（黄）	おもに主に体をつくるも とになる（赤）	おもに体の調子を整えるも とになる（緑）	エネルギー（キロカロリー） たんばく質（グラム）		給食一口メモ （メニューや食品の紹介）
		主食	牛乳	おかず				しょう 小	ちゅう 中	
2	月	麦ごはん	牛乳	マーボー春雨 にんじんシューマイ ナムル 小1個 中2個	米 麦 油 砂糖 緑豆 春雨 ごま	牛乳 豚肉 だいず 赤みそ にんじんシューマイ	たまねぎ にんじん にんにく たけのこ しいたけ ねぎ もやし キャベツ しょうが	584 18.6	771 23.3	6月は「食育月間」です。学校やお家で、自分や家族の「食」についてしっかり考える一ヶ月にしてほしいと思います。
3	火	食パン	牛乳	ポトフ 肉団子のあまから炒め さつまいもチップス	食パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 鶏肉	たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー コーン キャベツ たけのこ ピーマン	588 24.4	718 29.5	手洗いは、水で洗うだけだと、しわの中からばい菌がでてきます。石けんを泡立てて手を洗うと、手のしわの中まできれいに洗うことができます。
4	水	麦ごはん	牛乳	じゃがいものうま煮 焼きしゃも こんぶあえ 小1尾 中2尾	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 豚肉 厚揚げ しゃも こんぶ	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ いんげん もやし きゅうり	563 21.1	725 27.5	6月4日から6月10日までの一週間は、歯と口の健康週間です。歯には、食べ物をかみくだく以外に、顔の形も歯並びで決まります。
5	木	ごはん	牛乳	かぼちゃのクリームスープ 鉄人ドライカレー	米 油 じゃがいも パン粉	牛乳 豆乳 ひじき 鶏肉 牛肉 白いんげん豆 大豆	たまねぎ にんじん えだ豆 かぼちゃ にんにく しょうが レーズン ほうれん草	649 22.8	805 27.2	鉄人ドライカレーは、トリアスロン発祥の地の鳥取県鳥取市で、米子市皆生地区の学校栄養士が考えました。ほうれん草やひじきなど「鉄」を多く含みます。
6	金	ミルクパン	牛乳	わかめスープ お魚ハンバーグ かみんごサラダ	ミルクパン 砂糖 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 わかめ 豆腐 さきいか お魚ハンバーグ	たまねぎ にんじん きくらげ えのきたけ ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ コーン	585 24.7	744 31.3	まごわやさしいとは、「まめ（豆製品）・ごま・わかめ（海そう）・やさしい・さかな・しいたけ・いも」の季節を問わず手に入る日本の伝統的な食材です。
9	月	麦ごはん	牛乳	五目スープ あじのさんが焼き パンパンジーサラダ	米 麦 とつく じゃがいも 油 ごま	牛乳 豚肉 鶏肉 あじのさんが焼き	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ もやし きゅうり	580 23.5	747 29.5	みそと一緒に魚を細かくたたいた「なめろう」という料理は、傷みやすいので、火を通して食べるさんが焼きがうまれました。
10	火	にんじんパン	牛乳	ポークビーンズ ひじきマリネサラダ 野菜ジュース	にんじんパン 砂糖 油 じゃがいも ごま	牛乳 豚肉 だいず ひじき チキンハム	たまねぎ にんじん えだ豆 キャベツ にんにく しょうが トマト コーン ブロッコリー 野菜ジュース	652 23.4	794 28.1	小麦粉は多くは外国からの輸入ものですが、給食のパンの材料の小麦粉は、熊本県産または国産100%です。また、脱脂粉乳も国産100%です。
11	水	麦ごはん	牛乳	野菜カレー ヒレカツ 甘夏みかんサラダ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 鶏肉 だいず 大豆 ヒレカツ	たまねぎ えだ豆 にんにく しょうが トマト かぼちゃ にんじん キャベツ きゅうり 甘夏みかん	607 20.8	769 25.3	甘夏みかんの缶詰には、種があります。調理員さんが種が入らないように時間をかけて取ってくださいました。
12	木	麦ごはん	牛乳	のっぺい汁 豆腐の田楽風 野菜のあえもの	米 麦 でんぶん じゃがいも ごま こんにゃく 油 砂糖	牛乳 天ぷら 赤みそ 鶏肉 油揚げ 豆乳ステーキ 豚肉	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	622 22.1	807 27.2	姿勢よく食べていますか？背筋をピンと伸ばしていると、食事中に内臓を圧迫しないので、健康に良いです。猫背にならないようにしたいですね。
13	金	麦ごはん	牛乳	魚そうめんスープ ミートハンバーグ れんこんの揚げマヨあえ	米 麦 砂糖 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 魚そうめん 豆腐 かつお節 ミートハンバーグ	にんじん たまねぎ 梅ばし しめじ えのきたけ だいこん こまつな れんこん きゅうり	582 20.6	752 26.1	あえものに入っているれんこんは熊本県産です。また、酸っぱい梅が入っています。梅の生産量 日本一は和歌山県で国内の約60%を占めています。
16	月	ゆかりごはん	牛乳	根菜団子のスープ チンジャオロース みかんゼリー	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも でんぶん	牛乳 牛肉 豆腐	しそ たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 根菜入りつくね えのきたけ みかんゼリー	623 22.3	768 26.3	野生動物は、本能で食べていても必要な栄養を十分にとれますが、私たち人間は、動物 本来の本能がうすれ、頭で考えて食べる必要があります。
17	火	食パン	牛乳	ひじきスパゲティ 花野菜サラダ ブルーベリージャム	食パン 砂糖 油 スパゲッティ ごま	牛乳 ひじき 豚肉 油揚げ だいず 天ぷら	たまねぎ にんじん しいたけ いんげん ブロッコリー ブルーベリージャム えのきたけ カリフラワー キャベツ もやし コーン	604 23.5	743 28.1	今日は、ひじきの入ったスパゲティです。ところで、ひじきは漢字で書くと、動物の鹿・尾っぽの尾・野菜の菜です。鹿・尾・菜と書いて鹿尾菜と読みます。
18	水	麦ごはん	牛乳	みそ汁 いわしのかりかりフライ 干切りだいこんのサラダ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豆腐 麦みそ ちくわ わかめ いわしのかりかりフライ	たまねぎ にんじん キャベツ えだ豆 だいこん えのきたけ ねぎ 干切りだいこん	575 18.3	778 23.9	いわしのクイズです。一般的にいわしといえば「まいわし」を言います。では、別名は何でしょう？①三ツ星②七ツ星 ③ほうき星。正解は②番です。
19	木	麦ごはん	牛乳	南関揚げ入り団子汁 ぶりの照り焼き ふるさとくまさんデー（荒尾・玉名） なし酢あえ	米 麦 砂糖 じゃがいも すいとん ごま	牛乳 南関揚げ ぶりの照り焼き 鶏肉 ちりめん	にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ キャベツ もやし	622 28.2	757 31.1	荒尾市のおとなり南関町の特産「南関揚げ」を使った南関揚げ入り団子汁です。一般的な油揚げとは、白持ちの長さや食感が異なるのが特徴です。
20	金	黒糖パン	牛乳	焼きビーフン ほうれん草オムレツ 茎わかめのサラダ	黒糖パン 油 ビーフン ごま	牛乳 茎わかめ 豚肉 ちくわ ほうれん草オムレツ	たまねぎ にんじん しょうが しいたけ たけのこ もやし キャベツ ピーマン きゅうり コーン	587 23.9	748 29.9	茎わかめは、わかめの葉の軸の部分です。茎わかめには、「食物せんい」が多く含まれています。コリコリした食感がおいしいと人気の海草です。
23	月	麦ごはん	牛乳	豚汁 大豆入り豆腐焼き ごまあえ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 豆腐 麦みそ 豚肉 ちりめん だいず 大豆と豆腐のフライ	ごぼう にんじん しょうが だいこん ねぎ もやし キャベツ	608 21.7	736 24.7	豚汁の大根は、1年中 栽培されています。一般的に春から夏の太根は辛みが強く、秋から冬の寒い時期の太根はみずみずしく甘みがあります。
24	火	横割り丸パン	牛乳	スーミータン てり焼きパティ ブロッコリーの中華あえ	横割り丸パン 砂糖 でんぶん 油	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 てり焼きパティ	たまねぎ にんじん コーン ねぎ ブロッコリー きゅうり	585 27.0	725 32.5	スーミータンは、中華風のコーンスープです。ちなみに、「スーミー」はとうもろこし、「タン」はスープのことです。
25	水	ごはん	牛乳	栄養白玉汁 はんぺん焼き 豚肉となすのみそ炒め 小1個 中2個	米 白玉もち じゃがいも でんぶん 油 砂糖	牛乳 油揚げ 鶏肉 豚肉 だいず はんぺん焼き 赤みそ	にんじん ねぎ かぼちゃ たまねぎ なす たけのこ キャベツ ピーマン	587 21.0	755 26.7	熊本県は、なすの栽培がさかんで全国2位です。ハウス栽培などで1年中 作られますが、夏から秋が旬の野菜です。なすは夏野菜で体を冷やすと言われます。
26	木	麦ごはん	牛乳	筑前煮 いわししょうが煮 おかかあえ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 厚揚げ 鶏肉 かつお節 いわししょうが煮	ごぼう れんこん にんじん しいたけ たけのこ きぬさや きゅうり もやし	641 22.9	804 27.4	世界で一番かたい食べ物は何でしょう？①するめいか②干した肉③かつお節。正解は③番。ギネス認定を受けています。削り節がおかかあえに入っています。
27	金	チキンライス	牛乳	ホワイトシチュー ツナサラダ	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 ツナ	たまねぎ えだ豆 しめじ ブロッコリー マッシュルーム キャベツ きゅうり にんにく トマト グリンピース にんじん アスパラガス	572 18.5	713 21.8	アスパラガスは、ギリシャ語で「新しく出た芽」という意味があります。アスパラギン酸が含まれ疲れをとってくれる働きがあります。
30	月	麦ごはん	牛乳	肉じゃが さばのカレー醬油焼き わかめの酢のもの	米 麦 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく ごま	牛乳 厚揚げ わかめ 豚肉 ちりめん さばのカレー醬油焼き	たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース しょうが もやし きゅうり	677 25.0	847 29.9	さばは、魚に膏と書くように、青い背中をしています。青魚の王様と言われ、魚の脂は頭の働きをよくしたり、血液をサラサラにしたりしてくれます。

* 物資購入の都合で、献立が変更になることがあります。

裏面も印刷しています。→→→