



5月 学校給食献立予定表 (小学校)



2023. 5 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	おかず	えいようりょう				
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる	エネルギー(kcal)	たんぱく(しつ%)
1	げつ	ごはん		肉団子スープ 肉詰めいなり かにかまサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ たらほき	こめ 麦 春雨 パン粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり れんこん コーン ごぼう	628	20.2
こいのぼりランチ									
2	か	ごはん		こいのぼりハンバーグ フルーツカクテル	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレー粉 砂糖	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 枝豆 しょうが にんにく トマト	672	22.0
8	げつ	ごはん		五目汁 いわしのおかか煮 ごまじゃこ和え	牛乳 鶏肉 いわし 豆腐 ちりめん かつおぶし きざみのり (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	611	25.5
9	か	ごはん		筑前煮 ひじきシューマイ② 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 豚肉 ひじき 大豆 わかめ 昆布 とさかのり ふのり まふのり	こめ 麦 さといも こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦	にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが 青じそ キャベツ きゅうり たまねぎ	572	20.8
10	すい	ミルクパン		平めんスープ チーズハムカツ ピーンズサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン こめ でんぷん ごま油 水あめ 砂糖 油 パン粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン ブルーベリー・レモン	617	31.4
11	もく	ごはん		麻婆厚揚げ ぎょうざ 中華あえ	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 ハム みそ 赤みそ	こめ 麦 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが しいたけ キャベツ いら	630	23.8
12	きん	ごはん		もすくかきたま汁 アジ入りさんが れんこんのきんぴら	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ もすく あじ 天ぷら みそ	こめ 麦 片栗粉 つきこんにゃく 砂糖 ごま油 でんぷん 油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ごぼう たけのこ 枝豆	563	22.1
15	げつ	食パン		野菜ラーメン ひじきの和え物 いちごジャム	牛乳 豚肉 かまぼこ チーズ ひじき	食パン ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま ラーメン麺	たまねぎ にんじん もやし ねぎ コーン きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	774	25.6
16	か	ごはん		中華うま煮 ホキ天玉揚げ ほうれんそうの和えもの	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ うすら卵 ホキ 大豆 青さ	こめ 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 あぶら 小麦粉 天玉 ショートニング	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ほうれん草 もやし しょうが にんにく	630	25.2
17	すい	ちらしずし		つみれ汁 いわしとお肉のハンバーグ しそきくらげあえ	牛乳 すけとうだら 豆腐 わかめ いわし 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき (こんぶだし・かつおだし)	こめ むぎ 砂糖 でんぷん パン粉 水あめ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ かんぴょう しょうが れんこん たけのこ きくらげ かぼちゃ きゅうり キャベツ しいたけ ほうれんそう	552	21.6
天草宝島デー「きゅうり」									
18	もく	ごはん		さつま汁 れんこんつくね② きゅうりのごま酢あえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ 大豆 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく さつまいも ごま 砂糖 パン粉 でんぷん	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり しょうが	589	21.9
ふるさとくまさんでー 八代の味									
19	きん	ぶちまるごはん		いくさそうめん汁 いわし梅煮 ちくわの和え物	牛乳 かまぼこ 豆腐 油揚げ いわし ちくわ (こんぶだし・かつおだし)	こめ ぶちまる麦 い草そうめん ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん 砂糖	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しそ 梅	624	23.1
22	げつ	ごはん		大豆の磯煮 魚のかば焼き かわりあえ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 絹揚げ ちぎりあげ スズキ	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん あぶら ごま	にんじん いんげん しょうが きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しそ	651	33.2
天草宝島デー「じゃがいも」									
23	か	ごはん		じゃがいものみそ汁 れんこんとひき肉の照焼 昆布和え	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 昆布 鶏肉 (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 パン粉 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	537	18.6
24	すい	丸パン		そらまめポターージュ ハンバーグソースかけ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン ハム 白いんげん豆 鶏肉 豚肉	まるパン パンこ じゃがいも 砂糖 バター でんぷん 油 シチュールー	たまねぎ にんじん そらまめ しめじ きゅうり キャベツ コーン 枝豆 レモンパイナップル	654	25.4
25	もく	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 鶏の天ぷら ドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹あげ 卵	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま 米粉 小麦粉 油	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり うめしそ 赤ピーマン	613	23.2
26	きん	ごはん		すいとん団子汁 さばしょうが煮 切干大根のツナ和え	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ さば ツナ (にぼしだし)	こめ 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり しょうが	645	26.3
29	げつ	ごはん		ハヤシシチュー 大豆と豆腐のフライ ごぼうのごまサラダ	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 魚のすり身 大豆 青さ	こめ 麦 じゃがいも ハヤシルー 油 砂糖 ごま パン粉 米粉 でんぷん	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ごぼう しいたけ にんにく しょうが 枝豆	699	23.9
30	か	ごはん		タイピーエン 春巻き パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 ごま 砂糖 小麦粉 でんぷん 米粉 水あめ ショートニング	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが しいたけ	691	22.5
31	すい	パンパン		ラビオリスープ クリスピーチキン ほうれんそうサラダ	牛乳 ベーコン ハム 豚肉 鶏肉 大豆	パンパン 小麦粉 パン粉 砂糖 油	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり 枝豆 にんにく レモンパイナップル	671	26.7

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承

5月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



すずき



きゅう



じゃがいも