



5月 学校給食献立予定表 (小学校)



2024.5 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量				
				あか	きいろ	みどり	エネルギー	たんぱく質			
				ちやくやくやねになる	ねつちからになる	からだのちやしをととのえる	kcal	(g)			
1	水	人参パン	平麺スープ 若鳥のピカタ まめまめサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 卵	豚肉 ちくわ 大豆	人参パン クイッティオ ごま油 オリーブオイル 小麦	にんじん きくらげ もやし	たまねぎ ほうれん草	623	22.1	
子どもの日メニュー			チキンカレー 兜型ハンバーグ フルーツヨーグルト和え	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	鶏肉 豚肉	米 じゃがいも	麦 カレールウ	たまねぎ マッシュルーム りんご もも にんにく しょうが みかん トマト	にんじん グリーンピース パイン	665	23.2
7	火	ごはん	もすくのかき卵汁 ちくわのいそへ揚げ 五目きんぴら	牛乳 もすく 卵	鶏肉 木綿豆腐 ちくわ	米 こんにやく さとう パン粉	麦 小麦 ごま油	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん	にんじん えのきだけ 枝豆	654	20.5
8	水	カットコッペパン	キャベツのスープ スティックドッグ チーズサラダ もものゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	ベーコン チーズ 牛肉	コッペパン さとう パン粉	じゃがいも コールスロー ケチャップ	キャベツ たまねぎ えのきだけ きゅうり もも パセリ	658	21.5	
9	木	ごはん	中華うま煮 あじフライ ほうれん草和え	牛乳 うすらの卵	豚肉 あじ 鶏肉	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 油	にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	しょうが ほうれん草 にんじん もやし れんこん きくらげ	648	22.5
10	金	五目釜炊きこみごはん	のっぺい汁 いわしとお肉のハンバーグ しそキクラゲ和え	牛乳 こんにやく 豚肉 油揚げ	鶏肉 大豆 厚揚げ いわし(バーク 油揚げ (いりこ)	米 澱粉 ごま	さといも こんにやく 小麦	ごぼう たけのこ にんじん キャベツ しいたけ	ねぎ きゅうり きくらげ	647	24.1
13	月	ごはん	野菜と肉団子のスープ しのだ煮 じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめん 油揚げ	かまぼこ 鶏肉 大豆	米 和風ドレッシング	麦 小麦	小松菜カット にんじん キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう れんこん コーン	たまねぎ きくらげ キャベツ	658	22.9
14	火	ごはん	魚そうめん汁 鶏の唐揚げ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉	魚そうめん 豆腐 ひじき (いりこ)	米 油 ごま	麦 小麦	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ	ほうれん草 きゅうり	642	23.5
15	水	ココアパン	そらまめポターージュ ハンバーグケチャップかけ ささみの和え物	牛乳 豚肉	鶏肉 大豆	ココアパン マカロニ バター シチュールウ	じゃがいも ポターージュ さとう ケチャップ	たまねぎ 枝豆 そら豆 きゅうり キャベツ コーン 白いんげん豆	667	22.3	
16	木	ごはん	筑前煮 ヒシかつ ほうれん草和え	牛乳 ちぎりあげ	鶏肉 豚肉	米 さといも さとう こんにやく	麦 油 パン粉	れんこん ごぼう にんじん ほうれん草 もやし	654	22.1	
ふるさとくまさんデー (声北)			肥後だんご汁 千草焼き サラ玉ちゃん和え	牛乳 ちくわ ハム	豚肉 チーズ 卵 鶏肉	米 小麦粉 サラたまドレッシング	ぶちまる君 さといも	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ	だいこん 青ネギ きゅうり コーン	634	22.3
20	月	ミルクパン	野菜ラーメン 蒸めん かにかまサラダ	牛乳 かまぼこ 大豆	豚肉 かにかま	ミルクパン ラーメン麺 ごま	ごま油 ドレッシング	にんにく れんこん たまねぎ きゅうり もやし きくらげ コーン	しょうが にんじん ねぎ コーン	668	23.5
21	火	ごはん	根菜汁 いわしおかが煮 ちくさあえ	牛乳 油揚げ いわし かつお節	鶏肉 卵 (いりこ)	米 さといも ごま	麦 さとう	ねぎ しめじ ほうれん草	にんじん だいこん もやし	634	21.2
天草宝島デー「スナップエンドウ」			新じゃがシチュー 大豆と豆腐のフライ スナップエンドウサラダ	牛乳 豆乳 ハム すり身	鶏肉 大豆 豆腐 あおさ	丸パン じゃがいも バター ごま 小麦粉	マカロニ ポターージュ コールスロー 小麦粉	たまねぎ はくさい キャベツ スナップえんどう	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	658	24.5
天草宝島デー「ぶり」			相性汁 ぶりフライ 切干大根のサラダ	牛乳 みそ ツナ	豚肉 豆乳 ぶり (いりこ)	米 さつまいも ごま こんにやく	麦 油 さとう 小麦粉	きゅうり にんじん 干切大根	ねぎ だいこん きゅうり	651	26.5
24	金	しそごはん	春雨スープ きんぴらの包み焼き 中華和え	牛乳 鶏肉	豆腐 ちくわ 卵	米 はるさめ さとう	麦 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり ゆかり	しめじ ねぎ もやし ごぼう	646	24.3
27	月	ごはん	あおさ汁 いわし甘露煮 いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 いわし	あおさ かまぼこ ツナ 塩昆布 (かつお節・昆布)	米 さとう	麦	たまねぎ えのきだけ もやし	にんじん いんげん	651	26.3
28	火	ごはん	タイビーエン 彩り野菜の豆腐よせ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 乳	ちくわ 豆腐 ひじき すり身	米 はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	麦 パン粉	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆	たまねぎ ねぎ ごぼう	664	23.1
29	水	ハインパン	アスパラスープ キャベツのミンチカツ コールスローサラダ	牛乳 豆腐 ハム	鶏肉 豚肉	ハインパン 油 コールスロードレッシング 小麦粉	パン粉	たまねぎ しめじ きくらげ アスパラガス きゅうり コーン 枝豆	にんじん きくらげ キャベツ	642	26.4
30	木	ごはん	ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ 海そうサラダ	牛乳 卵 鶏肉	豚肉 海藻	米 じゃがいも ケチャップ	麦 サラたまドレ ハヤシルウ	にんにく しょうが たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	キャベツ たまねぎ ほうれん草 きゅうり	675	25.1
天草宝島デー「新たまねぎ」			新たまねぎのみそ汁 グリルチキン 茎ワカメのきんぴら	牛乳 みそ 鶏肉 天ぷら	厚揚げ 茎わかめ (いりこ)	米 さとう ごま	麦 ごま油 でん粉	新たまねぎ だいこん ねぎ 枝豆	にんじん しめじ れんこん	665	24.5

5月の天草産の食材 米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、新たまねぎ、スナップエンドウ、じゃがいも、きゅうり



※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。