



# 5月 学校給食予定献立表(小学校)

2022.5 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうじゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく し(%)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる			
2	げつ	かぼちゃパン		ポークビーンズ コロック コールスローサラダ	牛乳 ぶたにく 大豆 卵	かぼちゃパン ジャがいも さとう あぶら パン粉 小麦粉	たまねぎ にんじん 枝豆 にんにく きゅうり キャベツ コーン	678	24.2	
6	きん	ごはん		さつまい れんこんつくね② ごまネーズあえ	牛乳 とりにく とうふ みそ ちくわ (にほしだし)	こめ 麦 さつまいも こんにゃく ごま パン粉 ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん えのきたけ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ れんこん	632	24.6	
9	げつ	ごはん		けんちん汁 さばゆずみそ煮 ゆかり和え	牛乳 油あげ 焼きとうふ さば みそ (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さといも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ ゆず	615	24.1	
10	か	ごはん		じゃが豚キムチ チヂミ もやし中華和え	牛乳 ぶたにく ちぎりあげ ツナ 卵	こめ 麦 ジャがいも こんにゃく さとう あぶら ごま 小麦粉	にんじん たまねぎ 白菜キムチ もやし きゅうり なら	641	20.6	
11	すい	ひのくにパン		そらまめポタージュ ハンバーグ アーモンドサラダ	牛乳 ベーコン 白いんげん豆 とりにく ぶたにく	ひのくにパン ジャがいも ハター 米粉 さとう アーモンド	たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 コーン 枝豆 そら豆	672	27.1	
12	もく	ごはん		マーボー豆腐 にんじんシューマイ 海藻サラダ	牛乳 とうふ ぶたにく みそ 大豆 ちりめん わかめ こんぶ のり 魚肉すりみ	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	686	26.7	
13	きん	ごはん		もずくかきたま汁 かぼちゃフライ 五目さんびら	牛乳 とりにく 卵 ちくわ ぶたにく もずく さつまい (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 片栗粉 あぶら ごま こんにゃく さとう ごまあぶら 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう かぼちゃ 枝豆	650	23.1	
16	げつ	ちらしずし		はんぺん汁 いわしとお肉のハンバーグ しそ昆布あえ	牛乳 はんぺん わかめ しそこんぶ いわし ぶたにく とりにく ひじき (かつお・こんぶだし)	こめ 麦 さとう 小麦粉	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり れんこん たけのこ かんぴょう	565	21.1	
17	か	ごはん		八宝菜 ホキ天玉揚げ ひじきの和え物	牛乳 ぶたにく かまぼこ チーズ うすら卵 ホキ とりにく ひじき あおさ	こめ 麦 さとう ごまあぶら 片栗粉 あぶら ごま 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ きゅうり にんにく しょうが	652	25.5	
天草宝島デー「アスパラガス」					ラビオリスープ さつまいもオムレツ アスパラサラダ	牛乳 卵 ツナ とりにく ぶたにく	パインパン 小麦粉 ジャがいも さつまいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり アスパラガス ほうれん草	577	22.2
ふるさとくまさんデー：八代の味					い草そうめん汁 いわしトマト煮 わかめのごま酢あえ	牛乳 とうふ かまぼこ 油あげ いわし わかめ (かつお・こんぶだし)	こめ ぶちまるる麦 い草そうめん ごま さとう	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ トマト レモン	637	25.1
20	きん	ごはん		チキンカレー ナゲット② フルーツヨーグルト	牛乳 とりにく スキムミルク ヨーグルト	こめ 麦 ジャがいも 小麦粉	たまねぎ にんじん にんにく しょうが 枝豆 みかん もも りんご パイン バナナ	724	25.6	
23	げつ	ごはん		大豆の磯煮 白身魚のかば焼き かわりあえ	牛乳 とりにく 大豆 ヒラダイ 絹あげ ちぎりあげ ひじき	こめ 麦 こんにゃく ジャがいも さとう あぶら ごま 片栗粉	にんじん ごぼう しょうが いんげん きゅうり キャベツ だいこん なたまめ れんこん なす	640	31.7	
24	か	ごはん		ジャがいもみそ汁 れんこんとひき肉の照り焼き 切干大根の酢の物	牛乳 とうふ 油あげ とりにく わかめ みそ (にほしだし)	こめ 麦 ジャがいも さとう ごま ごまあぶら パン粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ だいこん きゅうり れんこん	583	21.9	
天草宝島お魚給食の日					平めんスープ 天草マダイのトマトガーリック焼き 枝豆サラダ	牛乳 ぶたにく かまぼこ まだい ツナ	ミルクパン クイッティオ ごまあぶら オリーブオイル	たまねぎ にんじん チンゲンサイ もやし きくらげ 枝豆 ねぎ コーン きゅうり トマト にんにく	660	33.5
26	もく	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 鶏の天ぷら シモンドレッシングあえ	牛乳 とりにく 絹あげ 卵 ちぎりあげ 削り節	こめ 麦 こんにゃく さとう 片栗粉 あぶら ごま 小麦粉 米粉	たまねぎ にんじん ごぼう れんこん いんげん もやし きゅうり 大葉 シモン葉 りんご	717	30.0	
天草宝島デー「ばんかん」					わかめスープ ピビンバ ばんかん	牛乳 とうふ ぶたにく 卵 わかめ	こめ 麦 ごま さとう あぶら	にんじん たまねぎ しょうが にんにく えのきたけ ほうれん草 もやし ねぎ たけのこ しいたけ ばんかん	565	25.1
30	げつ	ごはん		すいとん団子汁 ししゃもフライ のりじゃこあえ	牛乳 油あげ ちくわ のり ししゃも ちりめん (にほしだし)	こめ 麦 すいとん あぶら さとう パン粉 小麦粉 ごまあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	605	22.2	
31	か	ごはん		坦々春雨スープ ぎょうざ れんこんサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく みそ	こめ 麦 はるさめ ごま ごまあぶら 小麦粉	きくらげ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ねぎ れんこん きゅうり にんにく しょうが	629	19.4	

※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。ご了承ください。