



5月 学校給食献立予定表 (小学校)



2026.5 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
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちよろしをとのえる		kcal	(g)
1 金	むぎごはん		かしわ汁 鶏の天ぷら 五目きんぴら	牛乳 厚揚げ 卵	鶏肉	米 里芋 こんにやく ごま油	麦 小麦粉 さとう	ねぎ 梅 大根 しいたけ 枝豆	にんじん しめじ ごぼう れんこん	634	21.9
7 木	ごはん		相性汁 あじフライ ひじきの和え物	牛乳 みそ ひじき チーズ	豚肉 豆乳 あじ	米 さつまいも 卵抜きマヨネーズ パン粉	麦 小麦粉 さとう	こんにやく 油 ごま	ねぎ 大根 キャベツ	665	25.8
子どもの日メニュー											
8 金	むぎごはん		チキンカレー こいのぼりハンバーグ 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 カレールー	麦 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム りんご もも	にんじん グリーンピース パイン みかん	770	26.3
11 月	むぎごはん		鶏だんご汁 水田ごぼうつくね 切干大根のサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	かまぼこ	米 さとう	麦 小麦粉	ほうれん草 にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ きくらげ 干切大根	652	23.6
天草宝島デー「じゃがいも」											
12 火	むぎごはん		じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉 卵	厚揚げ ちぎりあげ	米 さといも こんにやく 澱粉	麦 小麦粉 さとう ごま	じゃがいも さとう	たまねぎ いんげん キャベツ	683	25.1
13 水	あげパン		平麺スープ マカロニサラダ 豆乳ムース	牛乳 ハム 豆乳	豚肉 ちくわ	米 さとう クイッキティオ マカロニ	麦 小麦粉 油 ごま油 卵抜きマヨネーズ	にんじん きゅうり きくらげ	たまねぎ キャベツ ねぎ	611	22.5
14 木	ごはん		わかめと油揚げのみそ汁 鶏のてりやき まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ	わかめ 大豆 鶏肉	米 さとう	さといも オリーブ油	たまねぎ 大根 もやし	にんじん ほうれん草	606	23.6
15 金	しそごはん		にら玉汁 さんまみぞれ煮 細切り昆布和え	牛乳 鶏肉 卵 さんま	こんぶ 豆腐 油揚げ	米 さとう	さとう	えのきたけ たまねぎ にら 大根 きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ しそ たけのこ	642	26.7
18 月	むぎごはん		だご汁 ミニお好み焼き② さば節和え	牛乳 ちくわ 卵	鶏肉 さば節	米 小麦粉 やまいも	麦 さといも さとう	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	大根 しいたけ キャベツ ふくじん漬	713	21.5
ふるさとくまさんデー「熊本市」											
19 火	ぶち丸ごはん		タイビーエン れんこんはさみ揚げ かいそうサラダ	牛乳 豚肉 海藻	うずら卵 卵 鶏肉	米 はるさめ 小麦粉	ぶちまる君 ごまドレッシング	キャベツ にんじん ねぎ れんこん	たまねぎ きくらげ きゅうり	642	20.5
20 水	食パン		そらまめポターシュ フィレオチキン コールスローサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ハム	鶏肉	食パン じゃがいも シチュールウ コールスロードレッシング	ブルーベリージャム マカロニ バター コーン そら豆	たまねぎ しめじ キャベツ コーン	にんじん 枝豆 きゅうり 白いんげん	632	28.5
21 木	ごはん		けんちん汁 水田ごぼうメンチカツ しそキクラゲ和え	牛乳	鶏肉	米 小麦粉 ごま	油 こんにやく	ねぎ たまねぎ 大根 ごぼう キャベツ	にんじん しいたけ きくらげ	644	23.3
22 金	ひじきごはん		ほうれん草のスープ 若鳥のヒカタ ごまネースサラダ	牛乳 豆腐 ツナ 油揚げ	ベーコン 鶏肉 卵 チーズ ひじき	米 ごま こんにやく	卵抜きマヨネーズ 小麦粉	ごぼう にんじん しめじ きゅうり	ほうれん草 たまねぎ きくらげ	610	19.5
天草宝島デー「天草産豚肉」											
25 月	カット丸パン		ポークビーンズ 照り焼きパティ チーズサラダ	牛乳 大豆 鶏肉	豚肉 チーズ	丸パン さとう パン粉	じゃがいも 油	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	たまねぎ トマト キャベツ	632	30.1
26 火	むぎごはん		根菜汁 いわしの生姜煮 ちくさあえ	牛乳 油揚げ いわし	鶏肉 卵	米 さとう	麦 ごま	ねぎ れんこん 大根 もやし	にんじん しいたけ ほうれん草 しょうが	660	25.5
27 水	ミルクパン		野菜ラーメン ラーメン麺 かにかまサラダ	牛乳 かにかま	豚肉 大豆	ミルクパン ラーメン麺 ごまドレッシング	ごま油 油	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	しょうが コーン にんじん きゅうり ねぎ れんこん キャベツ	609	24.3
天草宝島デー「いんげん」											
28 木	ごはん		あおさ汁 ローズとんかつ いんげんのごま和え のりごまふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉 昆布	あおさ かまぼこ ツナ のり	米 ごま パン粉	油 さとう 小麦粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん いんげん	605	22.8
29 金	むぎごはん		マーボー豆腐 焼ききょうざ② 中華和え	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	豆腐 大豆 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	703	27.6

※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。

5月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、じゃがいも、いんげん、大根、さば節、キャベツ、玉ねぎ

