



5月 学校給食献立予定表

上天草市立維和小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゆう にゆう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
					き	あか	4		
					なつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしをととのえる		
1	水	コッペパン		ポークビーンズ ハムと野菜のサラダ	パン じゃがいも あぶら さとう	牛乳 ハム ぶたにく だいす	たまねぎ パセリ きゅうり にんじん トマト キャベツ	667 20.5	
2	木	麦ご飯		豆腐のみそ汁 筍わかめのきんぴら	米 麦 ごま さとう ごまあぶら	牛乳 とうふ あぶらあげ さつまあげ くきわかめにほし	こまつな ねぎ にんじん だいこん はくさい	605 20.1	
3	金	けんぽうきねんび 憲法記念日							
6	月	ふりかきゆうじつ 振替休日							
7	火	麦ごはん		春のっぺい汁 いわしの生姜煮 ごま和え	米 麦 あぶら ごま じゃがいも こんにやく すりごま	牛乳 油揚げ いわし とりにく かまぼこ あつあげ	にんじん ねぎ だいこん ほうれんそう もやし	659 22.7	
8	水	食パン		ビーフンスープ えだまめとひじきのサラダ ジューシー	パン 麦 ひらめん 平麺 さとう	牛乳 ひじき ぶたにく ツナ えだまめ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ しいたけ みかん果汁	600 23.9	
9	木	麦ごはん		新じゃがいものそぼろ煮 ゆかり和え	米 麦 じゃがいも しらたき さとう 油 こんにやく ごま	牛乳 さつまあげ とりにく えだまめ ゆかり あつあげ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ	658 25.5	
10	金	丸パン		マカロニスープ ポテトサラダ	パン じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハム	にんじん たまねぎ こまつな キャベツ きゅうり	600 20.6	
13	月	ふりかきゆうじつ (がつ ひうんどうかい ぶん) 振替休日 (5月18日運動会の分です。)							
14	火	わかめごはん		すまし汁 キャベツの塩昆布和え	米 麦 あぶら	牛乳 わかめ 塩昆布 豆腐 かまぼこ にほし	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ねぎ	664 23.7	
15	水	コッペパン		スバゲティナポリタン ツナサラダ ジューシー	パン スバゲティ あぶら 油	牛乳 ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり エリンギ にんにく みかん果汁	625 20.3	
16	木	キムタクごはん		春雨スープ もやしの中華和え	米 麦 さとう はるさめ ごま油 ごま 油	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ こまつな きくらげ もやし きゅうり はくさい たくあん	646 22.1	
17	金	セルフホットドック		オニオンスープ 野菜サラダ	パン じゃがいも あぶら さとう 油	牛乳 ベーコン ハム	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ えのきだけ コーン	654 25.5	
20	月	べんどう ひ べんどう じゆんび ねん お弁当の日 (お弁当の準備をお願いします。)							
21	火	ゆかりごはん		豆腐のすまし汁 甘酢和え	米 麦 さとう ごま	牛乳 油あげ 豆腐 ちくわ わかめ ゆかり	たまねぎ にんじん えのきだけ キャベツ もやし	669 26.3	
22	水	抹茶蒸しパン		クリームシチュー たまねぎサラダ	ホームゲータミックス さとう パター 抹茶 じゃがいも	牛乳 とりにく ハム えだまめ チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	674 24.6	
23	木	麦ごはん		春野菜カレー カルシウムサラダ	米 麦 さとう じゃがいも 油	牛乳 チーズ とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ほうれんそう りんご しょうが にんにく	685 21.2	
24	金	コッペパン		ラビオリスープ 野菜サラダ	パン ラビオリ 油	牛乳 ハム とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	622 22	
27	月	麦ごはん		わかめのみそ汁 筑前煮	米 麦 さとう れんこん わかめ 油 こんにやく	牛乳 とりにく 厚揚げ 豆腐 いわし わかめ 油揚げ	たまねぎ にんじん だいこん ねぎ れんこん ごぼう しいたけ	631 28.1	
28	火	麦ごはん		ベーコンとチンゲンサイのスープ ポークチャップ	米 麦 さとう 油	牛乳 ベーコン ぶたにく	たまねぎ にんじん チンゲンサイ ねぎ ピーマン	661 23.8	
29	水	食パン		スバゲティナポリタン キャベツサラダ マーシャルビーンズ	パン さとう	牛乳 肉団子 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ コーン しめじ パセリ	614 26.6	
30	木	とどめせ		味の旅～岡山県～ そうめんのばち汁 きびなごのカリカリフライ	米 そうめん さといも 油 さとう	牛乳 ちくわ とりにく きびなご わかめ たまご えだまめ こんぶ	にんじん ごぼう だいこん えのきだけ たまねぎ	662 23.6	
31	金	コッペパン		カレースープ 人参サラダ	米 じゃがいも あぶら マカロニ スバゲティ	牛乳 とりにく えだまめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり コーン	647 21.6	

*献立は都合により、変更する場合があります。