



れいわ ねん がつ がつこう きゅうしょく こんだて よていひょう

令和7年 5月 学校給食献立予定表

かみあまくさ しりつ かみきょうどうちゅうりじょう
上天草市立 上共同調理場

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
					き	あか	みどり	
1	木	●八十八夜 茶飯	牛乳	わかめのみそ汁 卵焼き ドレッシングサラダ	こめ じゃがいも さとう ドレッシング	牛乳 ハム とうふ 卵 わかめ	えのき たまねぎ ねぎにんじん キャベツ きゅうり	627 23.6
2	金	●端午の節句(5日) こいのぼり茶ん	牛乳	コロコロ野菜スープ かつおフライ しょうぶサラダ	しょく 食パン さとう あぶら マーガリン さつまいも チョコ	牛乳 ベーコン かつお 烤き豚	にんじん たまねぎ コーン キャベツ 紫キャベツ きゅうり えだまめ ブロッコリー	678 29.9
7	水	まる 丸パン	牛乳	グリーンポタージュスープ ハンバーグ コールスローサラダ	まるパン さとう パン粉 じゃがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン ぶたにく ぎゅうにく 豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ コーン	627 26.1
8	木	ピースご飯	牛乳	あおさのみそ汁 とりのからあげ ごまドレサラダ	こめ じゃがいも でんぶん あぶら 米粉 ドレッシング	牛乳 豆腐 とりにく ハム あおさ	グリンピース しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり にんじん	674 25.5
9	金	コッペパン	牛乳	ナポリタン フレーフレー焼き グリーンサラダ	コッペパン さとう スパゲティ パン粉 あぶら コーンフレーク	牛乳 チーズ ウィンナー ホキ チーズ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン キャベツ きゅうり レタス	667 28.8
12	月	ごはん	牛乳	ちゃんこ汁 茎わかめのきんぴら	こめ さとう ごま ごま油	牛乳 厚揚げ とりにく わかめ てんぷら すりみ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ もやし いんげん ごぼう	593 22.4
13	火	ひじき チャーハン	牛乳	わかめスープ じゃが丸	こめ でんぶん あぶら じゃがいも	牛乳 たまご 烤き豚 チーズ とうふ ひじき わかめ かまぼこ	たまねぎ にんじん たけのこ きぬさや ねぎ	632 22.2
14	水	まつちば 抹茶蒸しパン	牛乳	たんたんめん 担々麺 とりにく 鶏肉とトマトの中華和え	ホームケーキミックス スパゲティ さとう ごま油	牛乳 大豆 あずき 小豆 ぶたにく 金時豆 とりにく 豆乳	しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく トマト きゅうり いんげん	599 28.3
15	木	ごはん	牛乳	あいしょじらる 相性汁 さばのソース煮 アーモンド和え	こめ さつまいも こんにゃく さとう アーモンド	牛乳 とりにく さば	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ にんじん もやし	688 24.1
16	金	しょく 食パン マーシャルビーンズ	牛乳	ちからじる 力汁 鉄分サラダ ジューシー	しょく 食パン じゃがいも さとう もち	牛乳 さきいか かつお節 ひじき ハム	キャベツ にんじん だいこん ごぼう しいたけ えだまめ もやしほうれんそう みかん果汁	661 20.3
19	月	ふるさとまさんで ごはん	牛乳	なんかんあん どん 南関揚げ丼 いわしのカリカリ焼き おかか和え	こめ さとう ごま さとう でんぶん	牛乳 あぶらあ たまご 油揚げ 卵 とりにく いわし	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	648 32.2
20	火	むぎ 麦ご飯	牛乳	じゃがじゃがカレー トマトサラダ ジューシー	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう	牛乳 とりにく チーズ ツナ	たまねぎ にんじん りんご トマト きゅうり キャベツ レモン果汁 みかん果汁	679 19.8
21	水	ふりかえ きゅうぎょうび 振替休業日						
22	木	こうはく 紅白つなひき ごはん	牛乳	からとんじる ピリ辛豚汁 あま酢和え こうはく 紅白セレクト	こめ こんにゃく ごま ムース さつまいも さとう	牛乳 かまぼこ ぶたにく とうふ こんぶ アガー	だいこん にんじん ねぎ ごぼう キムチ(はくさい) キャベツ きゅうり ぶどうジュース	596 18.2
23	金	スローガン トースト	牛乳	にくだんご あおな 肉団子と青菜のスープ もやしとコーンのソテー ジューシー	しょく 食パン さとう はるさめ マーガリン バター	牛乳 にく とり肉 ベーコン	こまつなたまねぎ ねぎ にんじん しょうが コーン ほうれんそう もやし みかん果汁	690 18.6
26	月	よびび 予備日 ※お弁当です。						
27	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのみそ汁 魚の塩麹焼き わかめと切り干し大根のあえもの	こめ ごま さとう	牛乳 油揚げ ちりめん 鮭 わかめ	かぼちゃ たまねぎ だいこん キャベツ にんじん えのきたけ	600 25.5
28	水	あじ 味の旅 まる 丸パン	牛乳	ポトフ スコッチャッッグ ショートブレット	まるパン さとう じゃがいも バター さとう 小麦粉 米粉	牛乳 ウィンナー スコッチャッッグ	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ	608 22.2
29	木	●こんにゃくの日 ごはん	牛乳	やさい にもの こんにゃくと野菜の煮物 きゅうりのごま味噌和え じゃこかかふりかけ	こめ じゃがいも こんにゃく さとう ごま	牛乳 とりにく あつわ 厚揚げ ちりめん かつお節 ちくわ あおのり	にんじん いんげん たけのこ きゅうり ごぼう しょうが	601 22.0
30	金	コッペパン	牛乳	スープカレー ささみチーズ風味フライ えだまめサラダ	コッペパン さとう バター マーガリン じゃがいも パン粉 こむぎ 小麦粉 あぶら	牛乳 とりにく チーズ たまご ツナ	にんじん ブロッコリー たまねぎ キャベツ えだまめ しめじ	634 30.8

※献立は都合により変更することがあります。