



令和7年 5月 学校給食献立予定表

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) たんぱくしつ (g)
					き	あか	みどり	
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	木	●八十八夜 ちやめし 茶飯		わかめのみそ汁 たまごや 卵焼き ドレッシングサラダ	こめ 米 じゃがいも さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 ハム とうふ たまご 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) ちや こいのぼり茶ん		コロコロ野菜スープ やさい かつおフライ しょうぶサラダ	しよく 食パン さとう あぶら マーガリン さつまいも チョコ	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ぎゅうにゅう かつお 焼き豚	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		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 丸パン さとう パン粉 じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 ベーコン ぶたにく ぎゅうにく とうふ たまご 豆腐 卵	にんじん たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ コーン	627 26.1
8	木	ピースご飯		あおさのみそ汁 とりのからあげ ごまドレサラダ	こめ 米 じゃがいも でんぶん あぶら 米粉 ドレッシング	ぎゅうにゅう 牛乳 豆腐 とりにく ハム あおさ	グリーンピース 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		ナポリタン フレイフレイ焼き 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	ぎゅうにゅう 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		ちゃんこ汁 じる 茎わかめのきんぴら	こめ 米 さとう ごま ごま油	ぎゅうにゅう 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		わかめスープ まる じゃが丸	こめ 米 でんぶん あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう 牛乳 たまご 焼き豚 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	まっちゃん 抹茶蒸しパン		たんたんめん 担々麺 とりく 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	ぎゅうにゅう 牛乳 大豆 あずき 小豆 ぶたにく きんときまめ とうにゅう 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		あいしじる 相性汁 さばのソース煮 に アーモンド和え	こめ 米 さつまいも こんにゃく さとう アーモンド	ぎゅうにゅう 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	しよく 食パン マーシャルピーンズ		ちからじる 力汁 てつぶん 鉄分サラダ ジュシー	しよく 食パン じゃがいも さとう もち	ぎゅうにゅう 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	ふるさとくまさんデー ごはん		なんかんあ 南関揚げ丼 いわしのカリカリ焼き あ おかか和え	こめ 米 さとう ごま さとう でんぶん	ぎゅうにゅう 牛乳 油揚げ たまご 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		じゃがじゃがカレー トマトサラダ ジュシー	こめ 米 めい あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう 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	振替休業日						
22	木	こうはく 紅白つなひき ごはん		からとんじる ピリ辛豚汁 あまず あ 甘酢和え こうはく 紅白セレクト	こめ 米 こんにゃく ごま ムース さつまいも さとう	ぎゅうにゅう 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		にくだんこ 肉団子と青菜のスープ あおな もやしとコーンのソテー ジュシー	しよく 食パン さとう はるさめ マーガリン バター	ぎゅうにゅう 牛乳 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	予備日 ※お弁当です。						
27	火	ごはん		かぼちゃのみそ汁 しる 魚の塩麹焼き さかな しおこう わかめと切り干し大根のあえもの	こめ 米 ごま さとう	ぎゅうにゅう 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	味の旅 丸パン		ポトフ スコッチエッグ ショートブレッド	まる 丸パン さとう じゃがいも バター さとう 小麦粉 米粉	ぎゅうにゅう 牛乳 ウィンナー スコッチエッグ	たまねぎ いんげん にんじん キャベツ	608 22.2
29	木	●こんにゃくの白 ごはん		こんにゃくと野菜の煮物 やさい にもの きゅうりのごま味噌和え じやこかかふりかけ	こめ 米 じゃがいも こんにゃく さとう ごま	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 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		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 小麦粉 あぶら	ぎゅうにゅう 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。