



令和6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	水	●八十八夜 抹茶蒸しパン		担々麺 鶏肉とトマトの中華和え	ホームケーキミックス さとう スパゲティ ごま油	牛乳 豆腐 あずき ぶたにく とりにく	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	589 27.3	
2	木	茶飯 2(5日) 端午の節句		かき玉汁 かつおフライ 紫しょうぶサラダ・かしわもち	米 でんぷん あぶら かしわもち	牛乳 豆腐 焼き豚 たまご	にんじん しいたけ キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ 紫キャベツ コーン きゅうり	712 31.1	
7	火	ピースご飯		あおさのみそ汁 唐揚げ ドレッシングサラダ	米 じゃがいも あぶら でんぷん	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 キャベツ きゅうり にんじん	673 25.5	
8	水	丸パン		グリーンポタージュース ハンバーグ コールスローサラダ・ぼんかんゼリー	丸パン パン粉 じゃがいも さとう ゼリー	牛乳 ベーコン ぶたにく きゅうにく 豆腐 たまご	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース きゅうり キャベツ	673 26.3	
9	木	麦ご飯		じゃがじゃがカレー ミニトマトのサラダ	米 麦 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	605 18.9	
10	金	コッパパン		ナポリタン ささみチーズ風味フライ グリーンサラダ	コッパパン さとう スパゲティ あぶら パン粉 小麦粉	牛乳 ベーコン チーズ ウィナー とりにく たまご	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 みかん果汁	735 31.6	
13	月	ひじきチャーハン		わかめスープ じゃが丸	米 でんぷん じゃがいも あぶら	牛乳 ひじき ちくわ わかめ たまご 焼き豚 チーズ とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ きぬさや	632 22.2	
14	火	ふるさとくまさんデー ごはん		貝だくさんみそ汁 さばの味噌煮 南関揚げのふりかけ 力汁	米 あぶら さとう	牛乳 豆腐 さば チーズ 南関揚げ	しいたけ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	623 23.6	
15	水	食パン		鉄分サラダ セレクト紅白	食パン さつまいも もち さとう ジャム マーガリン	牛乳 さきいか ハム ひじき チーズ	えだめめ キャベツ にんじん ごぼう しいたけ だいこん もやし ほうれんそう みかん果汁	661 20.3	
16	木	振替休業日							
17	金	スローガントースト		トマトクリームパスタ もやしとコーンのソテー	食パン 米粉 マーガリン さとう スパゲティ バター	牛乳 ベーコン ぶたにく チーズ	たまねぎ しめじ にんじん パセリ トマト コーン ほうれんそう もやし みかん果汁	813 20.7	
18	土	紅白つなひき ごはん		ピリ辛豚汁 甘酢和え ゼリー	米 麦 こんにやく ごま さとう さつまいも	牛乳 かまぼこ ぶたにく とうふ こんぶ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり キムチ(はくさい)	580 19.2	
20日(月) 振替休業日 / 21日(火) 予備日(お弁当です)									
22	水	黒糖パン		じゃがベエスープ カップオムレツ ヨーグルトサラダ	黒糖パン じゃがいも	牛乳 チーズ ベーコン ウィナー たまご ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれんそう きゅうり りんご いんげん	588 22.3	
23	木	麦ご飯		相性汁 さばのソース煮 アーモンド和え	米 麦 さとう さつまいも しらたき アーモンド	牛乳 とりにく さば 豆腐	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ もやし にんじん	688 24.1	
24	金	バナナ蒸しパン		チキンピーズ じゃこサラダ	ホームケーキミックス さとう 小麦粉 バター こんにやく じゃがいも あぶら	牛乳 だいず ちりめん とりにく たまご	バナナ たまねぎ にんじん コーン えだめめ しめじ もやし キャベツ	611 24.8	
27	月	味の旅 とどめせ		そうめんのばち汁 きびなごフライ	米 さとも そうめん あぶら さとう	牛乳 ちくわ きびなご たまご とりにく わかめ	しいたけ にんじん ごぼう だいこん いんげん えのきたけ たまねぎ	573 22.2	
28	火	ごはん		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和え物	米 さとう さとう ごま こんにやく	牛乳 鮭 ちりめん 油揚げ 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	
29	水	パインパン		スープカレー フレーク焼き こんにやくサラダ	パインパン じゃがいも パン粉 こんにやく コーンフレーク アーモンド	牛乳 とりにく チーズ ツナ	にんじん しめじ ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン	724 28.3	
30	木	ごはん		じゃがいものうま煮 きゅうりのごまみそ和え 切り干し大根のふりかけ	米 じゃがいも さとう ごま こんにやく	牛乳 とりにく 厚揚げ ちりめん かつお節	にんじん いんげん たけのこ ごぼう きゅうり しいたけ 切り干し大根	606 21.7	
31	金	コッパパン		千切り野菜スープ 豚肉のバーベキューソースがけ 焼きじゃがサラダ	コッパパン さとう じゃがいも ごま あぶら	牛乳 ベーコン ぶたにく ツナ	キャベツ だいこん たまねぎ りんご きゅうり レモン果汁	588 23.3	

※献立は都合により変更することがあります。