



令和8年 5月 学校給食献立予定表

上天草市立 上共同調理場 (中南小)

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	金	●八十八夜(2日) こいのぼり茶ん 〇端午の節句(5日)		ココロ野菜スープ かつおフライ 紫しょうぶサラダ	食パン さとう あぶら マーガリン さつまいも	牛乳 ベーコン かまぼこ ハム かつお	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	679 30.0	
7	木	ピースご飯		あおさのみそ汁 とりからあげ 三色サラダ	米 ジャがいも あぶら 米粉 でんぷん	牛乳 とりにく あおさ 豆腐 ハム	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	687 25.5	
8	金	味の旅 ちりめんじゃこ トースト		担々麺 鉄分サラダ	食パン さとう あぶら スパゲティ麺 ごま ごま油	牛乳 ひじき のり 大豆 ぶたにく ちりめん	ねぎ にんにく えだまめ しょうが コーン チンゲンサイ キャベツ にんじん こまつな	605 27.2	
11	月	ごはん		ちゃんこ汁 納豆 ツナと野菜のあえもの	米 さとう	牛乳 たら 厚揚げ とりにく 納豆 ツナ	にんじん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし	602 28.3	
12	火	ひじきチャーハン		わかめスープ じゃが丸	米 あぶら でんぷん 米粉 ジャがいも	牛乳 わかめ ひじき たまご 焼き豚 チーズ とうふ 米粉	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ	631 22.1	
13	水	抹茶蒸しパン		ポトフ かみかみサラダ	ホームケーキミックス さとう ジャがいも ごま	牛乳 ウィンナー とうふ あずき 豆乳 小豆 さきいか ハム	たまねぎ にんじん キャベツ ごぼう きくらげ きゅうり いんげん にんにく	566 24.2	
14	木	ごはん		相性汁 さばのソース煮 コーンとえ	米 さとう さつまいも しらたき	牛乳 とりにく さば 豆乳	たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン にんじん	678 23.5	
15	金	スローガントースト		力汁 エフィーサラダ ジュージー	食パン もち マーガリン さとう ジャがいも	牛乳 ハム さきいか ひじき	キャベツ にんじん だいこん ごぼう しいたけ もやし こまつな みかん果汁	666 20.7	
18	月	ふるさとくまさんデー 茶飯		水俣ちゃんぽん さらたまちゃんサラダ	米 あぶら ちゃんぽんめん ドレッシング	牛乳 いか ちくわ ぶたにく ハム	キャベツ たまねぎ にんじん コーン ねぎ きゅうり	663 22.1	
19	火	麦ご飯		じゃがじゃがカレー トマトサラダ ジュージー	米 麦 あぶら ジャがいも 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	
20	水	振替休業日							
21	木	紅白つなひきごはん		ピリ辛豚汁 フレイフレー焼き パンサンス・紅白セレクト	米 さつまいも パン粉 ごま油 こんにやく コーンフレーク はるさめ さとう ムース	牛乳 ハム かまぼこ ぶたにく とうふ とりにく チーズ 卵 アガー	だいこん にんじん ねぎ ごぼう きゅうり もやし キャベツ ぶどう果汁 キムチ(はくさい)	748 27.1	
22	金	食パン いちごジャム		肉団子と青菜のスープ もやしとコーンのソテー ジュージー	食パン いちごジャム はるさめ さとう	牛乳 とりにく 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	
25	月	予備日 ※お弁当です。							
26	火	ごはん		かぼちゃのみそ汁 メバルの塩麹焼き わかめと乾物のあえもの	米 ごま さとう ジャがいも	牛乳 油揚げ ちりめん わかめ メバル	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ にんじん しょうが にんにく	596 25.4	
27	水	コッペパン		グリーンポタージュスープ ハンバーグ ドレッシングサラダ	コッペパン さとう パン粉 ジャがいも ドレッシング	牛乳 ベーコン ぶたにく ぎゅうにく 豆腐 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 しょうが	628 26.2	
28	木	麦ご飯		ぷりぷり中華炒め もやしのあえもの 切り干し大根ふりかけ	米 麦 さとう こんにやく でんぷん ごま油	牛乳 とりにく うずらの卵 ちりめん かつお節	にんじん たけのこ しいたけ もやし きゅうり だいこん コーン パプリカ	644 25.8	
29	金	〇こんにやくの白 ミルクパン		スープカレー ささみチーズ風味フライ こんにやくサラダ	ミルクパン バター ジャがいも パン粉 小麦粉 あぶらこんにやく ごま	牛乳 とりにく チーズ 卵 ツナ	しめじ ブロッコリー たまねぎ きゅうり コーン にんじん	627 29.7	

※献立は都合により変更することがあります。