



令和6年 5月 こんだてひょう

合志市立学校給食センター
TEL(096) 248-2102

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりよう			エネルギー(kcal)	ひとくちメモ
					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	すい	むぎごはん		じゃがいものみそしる あじフライ ごますあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ わかめ みそ あじフライ	にんじん きゅうり もやし だしこんぶ だしかつお	小 541 中 697	5月の連休が終わると、すぐに運動会・体育大会の練習が始まり、忙しい毎日がまた戻ってきます。体力を奪われてしまわないよう、休養と食事をきちんととり、心身の健康保持に取り組みしましょう。
2	もく	ミルクパン		はるさめコーンスープ れんこんとひじきのサラダ クリームソーダ風ゼリー	ミルクパン あぶら はるさめ しらたき ごま さとう ゼリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ひじき	にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう コーン れんこん	小 591 中 741	
7	か	カミカミデー むぎごはん		とりだんごスープ いわしうめに くきわかめのきんぴら	こめ むぎ ごまあぶら ごま こんにやく さとう あぶら	ぎゅうにゅう つくね とうふ いわしうめに くきわかめ	キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンサイ ししいだけ ごぼう	小 569 中 728	
8	すい	ポークカレーライス (むぎごはん)		フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら じゃがいも オリゴとう	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ ヨーグルト なまクリーム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト もも パイナップル パパイア ナタデココ	小 620 中 780	
9	もく	かぼちゃパン		チリコンカン アーモンドサラダ ジュシー (中)	かぼちゃパン じゃがいも あぶら さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいず 牛ひきにく ぶたひきにく	たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	小 586 中 736	「志合わせて夢実現プロジェクト」 ～ Myプロジェクト～ ○朝食を食べる編
10	きん	むぎごはん		たまねぎのみそしる ししゃもフライ わかめととうふのサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ とうふ ししゃもフライ だいず きんとまめ しろいんげんまめ かつおぶし	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ きゅうり コーン	小 555 中 756	
13	げつ	むぎごはん		みそけんちんじる さばのしょうがに オクラのかわりあえ	こめ むぎ ごまあぶら こんにやく ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ さばのしょうがに	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな ししいだけ オクラ きゅうり つぼづけ	小 539 中 697	
14	か	コッペパン		たらこスパゲティ あまなつサラダ ジュシー (中)	スパゲティ オリーブオイル あぶら バター	ぎゅうにゅう いか ベーコン たらこ なまクリーム のり ハム	にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス えのきたけ きゅうり キャベツ あまなつみかん レモンかじゅう	小 610 中 770	
15	すい	カミカミデー むぎごはん		ごもくにくじゃが じゃこつくきわかめのサラダ 1しょくしそこんぶ	こめ むぎ あぶら じゃがいも しらたき さとう カシューナッツ しらすぼし	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ うすらたまご しらすぼし くきわかめ しそこんぶ	たまねぎ にんじん いんげん こまつな きゅうり コーン	小 554 中 708	17日：ふるさとくまさんデー 「芦北・水俣」 今月は、芦北・水俣地域の料理です。サラダたまねぎ・たちうおなどを取り入れた料理です。お楽しみに！
16	もく	にんじんパン		ラビオリのスープ ポテトサラダ トマトミートオムレツ	ラビオリ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう トマトミートオムレツ ハム	にんじん たまねぎ コーン しめじ パセリ きゅうり	小 617 中 764	
17	きん	むぎごはん		たまねぎとたまごのスープ たちうおフライ きゅうりのうめおかかあえ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ベーコン たまご くきわかめ たちうおフライ	コーン たまねぎ にんじん チンゲンサイ きゅうり	小 646 中 786	
20	げつ	むぎごはん		かしわじる アスパラナッツあえ たまごやき	こめ むぎ こんにやく さとう カシューナッツ あぶら	ぎゅうにゅう とり にく とうふ (こんぶ かつおぶし) あつやきたまご	えのきたけ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー アスパラガス コーン	小 544 中 679	
21	か	丸パンカット		えだまめのポターージュ チキンてりやきパティ コールスローサラダ ジュシー (小)	パン じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン しろいんげんまめ なまクリーム チキンてりやきパティ	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん レモンかじゅう	小 634 中 784	毎月1回、少ない塩分でも食事をおいしくする工夫をした「やさ塩デー」を実施します。今月は28日(火)の給食です。チンゲン菜と肉だんごのスープは、こんぶとかつおでだしをとります。だしのうま味で塩分を控えることができます。(塩分量：小学校1.9g、中学校2.3gの予定です。)
22	すい	むぎごはん		わかめのみそしる いりどりやさいとキャベツのミンチカツ レモンあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ ミンチカツ しらすぼし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモンかじゅう	小 633 中 732	
23	もく	むぎごはん		マーボー豆腐 はるさめサラダ	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら でんぶ はるさめ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく あかみそ ハム	にんじん たまねぎ ししいだけ にんにく しょうが ねぎ もやし オクラ	小 572 中 733	
24	きん	カミカミデー ゆかりごはん (すくなめ)		おやこうどん きりぼしだいこんとひじきのサラダ ジュシー (小)	こめ むぎ うどんめん ごま さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とり にく たまご かまぼこ ひじき	ゆかり たまねぎ にんじん ねぎ しめじ きりぼしだいこん コーン きゅうり	小 540 中 666	
27	げつ	むぎごはん		さつまいものみそしる しのだに きゅうりのこんぶあえ	こめ むぎ さつまいも ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ にくづめしのだ しそこんぶ	にんじん しめじ こまつな きゅうり しょうが	小 616 中 712	よい歯を保つためにはカルシウムやタンパク質、ビタミンなどの栄養素をとることが大切です。また、よくかんで、だ液をたっぷり出させることも大切なことです。よくかんで、だ液をしっかりと出ししましょう。 毎月の献立にも、「カミカミデー」の印がついていますので、とくによくかんで食べましょう。カミカミデー以外でも、毎日しっかりと噛むことを意識して、落ち着いて食べましょう！
28	か	むぎごはん		ちんげんさいとにくだんごのスープ おさかなナッツ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら あぶら さとう カシューナッツ	ぎゅうにゅう つくね とうふ ホキ	たまねぎ にんじん チンゲンサイ きくらげ ブロッコリー ピーマン スズキエ	小 610 中 795	
29	すい	ハヤシライス (むぎごはん)		フルーツミックス	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう アセロラジュレ	ぎゅうにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ トマト みかん パイナップル パパイア ナタデココ	小 653 中 809	
30	もく	まるパンカット		やさしいスープ しろみさかなフライ てづくりタルタルソース	パン あぶら じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご だいず しろみさかなフライ	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ ピクルス コーン パセリ	小 628 中 772	
31	きん	カミカミデー むぎごはん		じゃがいものそぼろに ごぼうとナッツのカミカミサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ てんぷら しらすぼし チーズ	にんじん ごぼう いんげん ししいだけ きゅうり	小 569 中 723	※献立や食材は、都合により変更になる場合があります。ご了承ください

～お知らせ～

運動会・体育大会の前にジュシー（みかんジュース）を2回提供します。
中学校が9日・14日、小学校は21日・24日につけています。しっかりと水分をとりながら、張り切って練習に励んでくださいね！

