



# 【5月】学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当:山岡 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう			エネルギーたんぱく質
					ねつやちからになる	ちやにくやほねになる	からだのちようしきとどのえる	
1	きん				かんげいえんそく			
4	げつ				みどりのひ			
5	か				こどものひ			
6	すい				ふりかえきゅうじつ			
7	もく	ピースそぼろごはん		ごもくきんぴら ぶたじる	こめ さとう あぶら ごま こんにやく さとも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご どうふ さつまあげ かつおぶし こんぶ みそ	にんじん グリンピース れんこん はくさい ごぼう ねぎ しいたけ しょうが いんげん	606 23.4
端午の節句メニュー								
8	きん	ちらしずし		マヨポンずあえ のっぺいじる かしわもち	こめ さとう ごま さとも こんにやく でんぶん かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ ちくわ どうふ だしりりこ	にんじん きぬさや きゅうり れんこん キャベツ コーン しいたけ ごぼう ねぎ きりぼしだいこん	687 23.0
天草宝島デー ~さやいんげん~								
11	げつ	むぎごはん		とりのからあげ さやいんげんのごまあえ いちようばじる	こめ むぎ さとう あぶら でんぶん こむぎこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく どうふ かつおぶし こんぶ	にんじん だいこん いんげん ごぼう ねぎ にんにく もやし しいたけ	669 25.4
12	か	こくとうパン		アスパラガスいため やさいのスープに てづくりこうはくゼリー	こくとうパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし アスパラガス えだまめ	653 22.8
天草宝島デー ~新じゃがいも~								
13	すい	むぎごはん		てつぶんサラダ しんじゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう でんぶん じゃがいもこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ひじき こんぶ かつおぶし	にんじん もやし しいたけ ほうれんそう えだまめ グリンピース たまねぎ	605 23.7
14	もく	ココアおしパン		チーズサラダ はるキャベツのペペロンチーノ	ホットケーキミックス さとう あぶら スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ エリンギ にんにく	674 21.4
15	きん	むぎごはん		がんもとひじきのものに はるやさのみそしる てづくりかつおふりかけ	こめ むぎ さとう あぶら ごま じゃがいもこんにやく	ぎゅうにゅう とりにく どうふ ひじき さつまあげ あぶらあげ いりこ みそ がんもどき かつおぶし こんぶ	にんじん いんげん ねぎ たまねぎ キャベツ しいたけ えのきたけ	650 28.5
18	げつ	むぎごはん		さんまみぞれに キャベツとわかめのこうみあえ しらたまじる	こめ むぎ しらたまだんご	ぎゅうにゅう さんまみぞれに とりにく ちくわ あぶらあげ わかめ だしりりこ	にんじん きゅうり キャベツ しょうが にんにく たまねぎ ごぼう はくさい しいたけ	640 24.7
19	か	ココアパン		やさいコロケ レタスサラダ コンソメスープ	ココアパン あぶら マカロニ じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ハム みそ	にんじん きゅうり レタス たまねぎ キャベツ コーン ブロッコリー パセリ	623 21.7
20	すい	むぎごはん		きりぼしだいこんのサラダ みそふうみちくぜんに みかんかじゅう	こめ むぎ さとう あぶら こんにやく さとも	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あつあげ チーズ かつおぶし	にんじん キャベツ えだまめ れんこん コーン たけのこ しいたけ ごぼう きりぼしだいこん みかんかじゅう	690 23.3
ふるさとくまさんデー								
21	もく	ハニートースト		やきぶたときくらげのちゅうかあえ タイピーエン	しゅくパン さとう あぶら ごま はちみつ はるさめ マーガリン	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	にんじん きゅうり たけのこ しいたけ たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	588 24.3
22	きん	むぎごはん		にくやさいため もずくスープ なっとう	こめ むぎ あぶら でんぶん	ぎゅうにゅう どうふ かまぼこ もずく なっとう ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマンしいたけ しょうが ねぎ にんにく	653 28.7
25	げつ				ふりかえきゅうぎょうび			
天草宝島デー ~豚肉~								
26	か	ミルクパン		ミモザサラダ ポークビーンズ	ミルクパン あぶら じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご だいたず チーズ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ トマト レタス パセリ	621 26.4
27	すい	むぎごはん		ツナごぼうサラダ マーボーどうふ	こめ むぎ さとう あぶら ごま でんぶん マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいたず どうふ ツナ みそ	にんじん きゅうり ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんにく	666 24.7
28	もく	コッペパン		サラたまサラダ アスパラのクリームパスタ	コッペパン あぶら こむぎこ スパゲティ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム かつおぶし	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン にんにく しめじ エリンギ アスパラガス	637 22.4
29	きん	ハヤシライス		エスニックサラダ くだもの(りんご)	こめ むぎ さとう じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム わかめ	にんじん しめじ たまねぎ マッシュルーム きゅうり ミニトマト りんご	639 18.8

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

## 5月の天草産の食材

~今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します~



おこめ



しいたけ



きくらげ



だしりりこ



さやいんげん



新じゃがいも



グリンピース

