



5がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱくしつ(g)
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1	げつ	むぎごはん		ごもくじる ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	こめ むぎ こんにゃく ジャガいも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう もやし しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ しょうが ほうれんそう	653	28.8
	こどもの日 かしわもち			やさいスープ きびなごフライ② アスパラサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ハム とりにく あすき きびなご	ミルクパン マカロニ あぶら じょうしんこ こめこ さとう でんぶん	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり もやし しょうが	825	35.8
2	か	ミルクパン		ハヤシシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが グリンピース きゅうり コーン	808	32.1
8	げつ	むぎごはん		ラビオリスープ かぼちゃフライ ちくわとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ	ひのくにパン ごま ラビオリ こむぎこ でんぶん パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり もやしほうれんそう	698	21.6
9	か	ひのくにパン		だけのこのにもの わふうドレッシングあえ みかんかじゅう(中のみ)	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ちくわ あつあげ こんぶ	こめ あぶら こんにゃく さとう ごま	にんじん ピーマン たまねぎ コーン だけのこ ごぼう キャベツ きゅうり みかんかじゅう	864	26.2
	体育大会・運動会 応援メニュー：カツ			ひらめんスープ ソースカツ にんじんサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ツナ チーズ	まるパン ひらめん あぶら ごまあぶら さとう でんぶん パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン もやし	725	32.2
11	もく	まるパンカット		じゃがいものみそしる いわしのおかかに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん あぶらあげ いわし わかめ みそ かつおぶし ふのり まふのり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	865	38.5
12	きん	むぎごはん		かきたまじる からあげ わかめのごまざあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく わかめ	こめ むぎ でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	611	23.4
15	げつ	むぎごはん		キャベツとくだんごのスープ ぎょうざ② ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チーズ ひじき	ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぶん こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり にら しょうが にんにく	759	28.5
17	すい	むぎごはん		みそしる さばのしおこうじやき かわりあえ みかんかじゅう(小のみ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば みそ	こめ むぎ さといも さとう しおこうじ	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん みかんかじゅう	734	31.0
18	もく	こめこパン		ポークピーンズ ほうれんそうオムレツ コーンチキンサラダ	ぎゅうにゅう だいす ぶたにく たまご とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり	646	27.8
	ふるさとくさんデー 玉名・南関の味			なんかんあげのおやこに あじのあますがけ こんぶあえ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ たまご あじ こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース キャベツ きゅうり にんじん	789	33.9
19	きん	むぎごはん		あつあげのそぼろに おさかなバーグ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎょくすりみ あつあげ てんぶら ぶたにく たまご とりにく	こめ むぎ パンこ こむぎこ こんにゃく さといも さとう でんぶん あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	970	39.6
23	か	にんじんパン		コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ワインナー とりにく ヨーグルト	にんじんパン じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ にんにく しょうが グリンピース	824	33.9
24	すい	むぎごはん		もずくのすまじる さかなのみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ ホキ もずく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにゃく	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう	615	29.3
25	もく	しょくパン		スタミナスープ はるまき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく わかめ	しょくパン さとう ごまあぶら はるさめ あぶら ごま こむぎこ	にら しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ もやしたけのこ キャベツ	748	28.0
26	きん	むぎごはん		カレー チキンナゲット フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ にんにく しょうが みかん バイナップル もも	858	26.0
29	げつ	わかめごはん		だいすのいそに ちぐさやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう だいす とりにく てんぶら ひじき あつあげ たまご わかめ チーズ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ ごぼう れんこん ほうれんそう たいこん きゅうり	878	34.9
30	か	パイんパン		ミネストローネ しろみざかなフライ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ だいす おおふくまめ きんときまめ ハム チーズ	パイんパン さとう あぶら マカロニ パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン トマト バイナップル	868	31.3
31	すい	むぎごはん		キムチにくじやが ビビンバ	ぎゅうにゅう てんぶら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも こんにゃく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	864	32.8