



5月学校給食献立予定表(天草中)

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	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 ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
5/5 こどもの日：かしわもち					豚汁 わかめのごま酢和え かしわもち	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ わかめ	こめ あぶら さといも こんにやく さとう ごま かしわもち	にんじん ピーマン コーン しょうが たまねぎ ねぎ きゅうり キャベツ	775	29.9
1	水	じゃこまぜごはん		ラビオリスープ かぼちゃコロッケ スナップエンドウサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ミルクパン ラビオリ あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ スナップエンドウ コーン えだまめ	878	31.7	
2	木	ミルクパン								
3	金	憲法記念日								
6	月	振替休日								
7	火	食パン		ビーフシチュー ほうれんそうオムレツ イタリアンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ たまご ちりめん	しよくパン さとう じゃがいも あぶら	しょうが たまねぎ グリンピース にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ	810	31.3	
天草宝島デー：新たまねぎ					新たまねぎのみそ汁 手作りすり身揚げ のりじゃこ和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ ぎょにく すりみ たまご ちりめん のり みそ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん あぶら さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ えだまめ	823	34.1
8	水	麦ごはん								
9	木	黒糖パン		カレースープ 魚のキャロットソース焼き コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ハム ホキ	こくとうパン じゃがいも 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 えだまめ コーン きゅうり	804	34.7	
10	金	麦ごはん		マーボー厚揚げ ぎょうざ② 中華風ツナポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ だいず ツナ みそ	こめ むぎ さとう でんぷん ごま あぶら ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ たけのこ にんじん キャベツ えだまめ グリンピース しいたけ きゅうり	907	35.0	
天草宝島デー：ぶり					押し包丁 天草産ぶりの照り焼き キャベツのごま和え	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ちくわ ぶり	こめ むぎ こむぎこ さとう ごま	にんじん はくさい だいこん ねぎ キャベツ ごぼう しいたけ しょうが もやし	890	38.9
13	月	麦ごはん								
14	火	こめこパン		野菜のバターしょうゆスープ レバー入りミートグラタン マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく レバー ツナ チーズ だいず おおふくめ きんときまめ	こめこパン バター あぶら マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん しめじ トマト きゅうり コーン	861	38.0	
15	水	麦ごはん		スタミナスープ ピリ辛肉みそ 海藻サラダ みかん果汁	ぎゅうにゅう かまぼこ かつお ぶたにく ちりめん わかめ ぶたにく だいず みそ いとかんてん	こめ むぎ ごま あぶら あぶら さとう でんぷん	にら しいたけ きくらげ もやし たまねぎ にんじん だいこん たけのこ しょうが きゅうり キャベツ みかんかじゅう	875	31.3	
16	木	丸パン		お豆入りポテトスープ 魚のバジルオリーブ焼き アーモンドサラダ	ぎゅうにゅう ウィンナー ホキ だいず とりにく	まるパン じゃがいも アーモンド オリーブオイル あぶら	たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン えだまめ	800	38.5	
ふるさとくまさんデー 芦北の味					かき玉汁 太刀魚のかばやし風 サラ玉和え	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく たちうお ハム	こめ むぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん しいたけ しょうが きゅうり キャベツ	799	29.6
17	金	麦ごはん								
20	月	振替休業日								
21	火	かぼちゃパン		平めんスープ 手作りコロッケ 甘夏サラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく たまご ぎゅうにく	かぼちゃパン ごま あぶら ひらめんビーフン あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ きくらげ コーン きゅうり もやし あまなつみかん	853	28.4	
22	水	麦ごはん		厚揚げとキャベツのみそ汁 さきいかと野菜のかきあげ 切り干し大根の酢の物	ぎゅうにゅう あぶらあげ あつあげ さきいか わかめ だいず たまご みそ	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう ごま あぶら	にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ えのきたけ ごぼう だいこん	849	30.6	
23	木	コッペパン		ポークビーンズ 鶏の竜田揚げ焼き ひじきとキャベツのサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく チーズ とりにく ひじき	コッペパン じゃがいも さとう でんぷん こめこ あぶら ごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ トマト しょうが えだまめ コーン キャベツ	836	38.0	
24	金	麦ごはん		カレー きびなごフライ② フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく きびなご ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん グリンピース しめじ しょうが みかん パイナップル もも	885	25.4	
27	月	麦ごはん		もずくかき玉汁 いわしのおかか煮 糸こんにやくのピリ辛炒め	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく たまご かつおぶし いわし ぶたにく もずく	こめ むぎ でんぷん こんにやく ごま あぶら さとう あぶら	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ えだまめ もやし しょうが	820	34.6	
28	火	にんじんパン		ウィンナースープ 手作りアスパラキッシュ ツナサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー たまご なまクリーム チーズ ツナ	にんじんパン じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ アスパラガス きゅうり もやし コーン	798	31.8	
29	水	麦ごはん		中華うま煮 梅風味つくね蒸し もやしの酢の物	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく うすらたまご とりにく	こめ むぎ さとう ごま あぶら でんぷん ごま	しょうが たまねぎ キャベツ うめ にんじん きくらげ えだまめ ねぎ たけのこ しいたけ もやし きゅうり	872	34.5	
30	木	食パン		ミネストローネ ちくわのカレー揚げ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ たまご ツナ	しよくパン さとう あぶら ごま マカロニ こむぎこ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ れんこん トマト きゅうり	756	26.8	
31	金	麦ごはん		豆腐とわかめのみそ汁 シャキシャキそぼろ かわり和え	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ とりにく ちりめん だいず みそ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ えのきたけ きゅうり	767	29.2	

都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

☆今月の天草産

キャベツ



きゅうり



新たまねぎ



じゃがいも



ぶり



スナップエンドウ



しょうが



だいこん



はくさい

