

令和元年5月 給食予定献立表

天草中学校

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
					熱や力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える		
7	火	■新元号記念 ごはん		筑前煮 令和 梅酢和え・梅ゼリー		こめ ごはん じゃがいも こんにゃく さとう	ぎゅうにゅう 厚揚げ ちくわ とりにく 鶏肉 かまぼこ ツナ	にんじん れんこん いんげん しいたけ ごぼう もやし 梅干し きゅうり だいこん	788 31.4
8	水	丸パン		グリーンポタージュスープ カツオの揚げ煮 スパゲティサラダ		コッペパン オリーブオイル ピーナッツ さとう スパゲティ麺 じゃがいも小麦粉 バター	ぎゅうにゅう ベーコン ハム かつお 生クリーム	にんじんたまねぎ グリンピース コーン ピーマン しょうが キャベツ にんにく	829 41.6
9	木	ピースご飯		切り干し大根のみそ汁 卵焼き 甘酢和え		こめ 米 さとう ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう 豆腐 卵 とりにく 鶏肉 ちくわ	グリンピース にんじん だいこん えのき ねぎ たまねぎ キャベツ もやし	794 33.0
10	金	コッペパン		チキンヌードル 鮭のハーブ焼き クリーミーサラダ		コッペパン 油 ドレッシング スパゲティ麺	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 さけ 鮭 ハム	たまねぎ コーン にんじん きゅうり キャベツ パセリ	838 39.5
13	月	ごはん		かきたま汁 お茶目とんかつ ひじき和え		こめ 米 小麦粉 ごま パン粉 油 でんぷん	ぎゅうにゅう 卵 豆腐 とりにく 鶏肉	たまねぎ にんじん 梅干し えのきたけ キャベツ きゅうり きぬさや	836 30.4
14	火	むぎ 麦ご飯		丸ごとじゃがじゃがカレー フレンチサラダ 新茶セレクト		こめ 米 麦 白玉 油 小麦粉 さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 チーズ 卵 生クリーム きな粉 アガー 甘納豆	たまねぎ にんじん にんにく りんご キャベツ トマト きゅうり	910 22.6
15	水	●ヨーグルトの日 レーズンパン		五目うどん もずくかき揚げ ヨーグルトサラダ・シューシー		レーズンパン 小麦粉 でんぷん 油 さとう うどん麺	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 油揚げ かまぼこ 卵 ヨーグルト わかめ もずく	しいたけ にんじん いんげん ねぎ たまねぎ もやし ごぼう りんご キャベツ きゅうり (中:みかん果汁)	870 31.1
16	木	*ふるさと むぎ 麦ご飯		武光公鍋 水田牛蒡きんぴら びわ		こめ 米 麦 小麦粉 白玉粉 ごま油 しらたき さとう さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 油揚げ かつお節 てんぷら	だいこん にんじん こまつな しいたけ ねぎ ごぼう いんげん びわ	909 31.3
17	金	ハニートースト		ポークビーンズ ごまマヨサラダ シューシー		食パン はちみつ さとう マーガリン じゃがいも 油 ごま	ぎゅうにゅう とりにく 豚肉 大豆 ベーコン チーズ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん パセリ (中:みかん果汁)	817 33.1
20	月	振替休業日							
21	火	むぎ 麦ご飯		わかめとすりみのスープ ホイコーロー 新じゃが丸ごと甘辛煮		こめ 米 麦 油 じゃがいも さとう ごま油	ぎゅうにゅう とりにく 豚肉 厚揚げ すりみ わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン しょうが にんにく きぬさや	766 29.2
22	水	カットコッペパン		焼きそば 豆マヨサラダ にぼぴー		コッペパン 油 ちゃんぽん麺 さとう ピーナッツ ごま	ぎゅうにゅう とりにく 鶏肉 ちくわ いか ツナ 大豆 いりこ	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり えだまめ (小:みかん果汁)	837 38.0
23	木	お茶ーハン		野菜ともずくのスープ パンバンジー		こめ 米 麦 油 オリーブオイル	ぎゅうにゅう たこ 豚肉 鶏肉 豆腐 ちりめん 卵 もずく わかめ とさか つのまた	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン レタス きゅうり	760 34.5
24	金	カット丸パン		じゃがベエスープ チーズインハンバーグ コールスローサラダ		丸パン じゃがいも こんにゃく バター パン粉 さとう 油	ぎゅうにゅう ベーコン 豆腐 とりにく 鶏肉 チーズ ハム	たまねぎ にんじん パセリ アスパラガス コーン ピーマン きゅうり キャベツ (小:みかん果汁)	808 35.3
27	月	いなり寿司		つみれ汁 ナッツサラダ		こめ 米 カシューナッツ 油 さとう ごま	ぎゅうにゅう ちくわ 油揚げ つみれ 豆腐 わかめ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ きぬさや たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	850 27.8
28	火	ごはん		??? 焼きししゃも 揚げごぼうのサラダ		こめ 米 さとう 油 ごま じゃがいも こんにゃく でんぷん	ぎゅうにゅう 厚揚げ ししゃも 鶏肉	えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ しょうが ごぼう きゅうり キャベツ いんげん	873 38.3
29	水	●こんにゃくの日 コッペパン		ナポリタン ささみチーズ焼き こんにゃくサラダ		コッペパン スパゲティ麺 油 小麦粉 パン粉 しらたきアーモンド	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ウィンナー 鶏肉 卵 ツナ	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン コーン きゅうり	891 42.1
30	木	~ 英語で食べよう ~ Boiled barley and rice		Miso soup of Thick fried tofu and Vegetable Grilled salmon Bean sprout with egg		こめ 米 麦 さとう ごま ごま油	ぎゅうにゅう 牛乳 卵 鮭 厚揚げ	キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし ほうれんそう	742 32.8
31	金	パインパン		ごぼうのポタージュ 手作りコロッケ スナップエンドウのサラダ		パインパン じゃがいも バター コーン 薄力粉 パン粉 油	ぎゅうにゅう 豚肉 卵 チーズ 鶏肉 ちくわ	ごぼう かぼちゃ にんじん たまねぎ パセリ えんどう キャベツ きゅうり	903 29.8

*都合により 献立や材料が変更になる場合があります

今月の天草・熊本の食材

はてな給食... 天草産のほくほく
新〇〇を、鶏肉のミンチ(ひき肉)や
野菜と一緒に煮込んだ料理です。

今月の目標
~成長期に必要な栄養を知ろう~



こめ(ヒノヒカリ)パン だしいりこ すりみ たまご たまねぎ
きゅうり きゃべつ だいこん にんじん じゃがいも にんにく
しょうが ねぎ アスパラ ごぼう こねぎ さつまいも えのき
レタス トマト スナップエンドウ かぼちゃ パプリカ ピーマン
パセリ びわ