



5月 学校給食献立予定表 (中学校)



2026.5 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料						栄養量	
				あか		きいろ		みどり		エネルギー	たんぱく質
				ちやくやほねになる		ねつやちからになる		からだのちよろしをとのえる		kcal	(g)
1 金	むぎごはん		かしわ汁 鶏の天ぷら 五目きんぴら	牛乳 厚揚げ 卵	鶏肉	米 里芋 こんにやく ごま油	麦 小麦粉 さとう	ねぎ 梅 大根 しいたけ 枝豆	にんじん しめじ ごぼう れんこん	823	24.8
7 木	ごはん		相性汁 あじフライ ひじきの和え物	牛乳 みそ ひじき チーズ	豚肉 豆乳 あじ 【いりこ】	米 さつまいも 卵抜きマヨネーズ パン粉	麦 小麦粉 さとう	こんにやく 油 ごま	ねぎ 大根 キャベツ	815	30.6
子どもの日メニュー											
8 金	むぎごはん		チキンカレー こいのぼりハンバーグ フルーツヨーグルト和え	牛乳 スキムミルク ヨーグルト	鶏肉 豚肉	米 じゃがいも カレールウ	麦 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム りんご もも	にんじん グリーンピース パイン みかん	972	33.1
11 月	むぎごはん		鶏だんご汁 水田ごぼうつくね 切干大根のサラダ	牛乳 鶏肉 ツナ	かまぼこ	米 さとう	麦 小麦粉	ほうれん草 にんじん ねぎ きゅうり	たまねぎ きくらげ 千切大根	853	25.6
天草宝島デー「じゃがいも」											
12 火	むぎごはん		じゃがいものそぼろ煮 厚焼きたまご キャベツのごま和え	牛乳 鶏肉 卵	厚揚げ ちぎりあげ	米 さといも こんにやく 澱粉	麦 小麦粉 さとう ごま	じゃがいも さとう	たまねぎ いんげん キャベツ	839	28.5
13 水	あげパン		平麺スープ マカロニサラダ 豆乳ムース	牛乳 ハム 豆乳	豚肉 ちくわ	米 さとう クイッキティオ マカロニ	麦 小麦粉 油 ごま油 卵抜きマヨネーズ	にんじん きゅうり きくらげ	たまねぎ キャベツ ねぎ	832	23.7
14 木	ごはん		わかめと油揚げのみそ汁 鶏のてりやき まめまめサラダ	牛乳 油揚げ みそ	わかめ 大豆 鶏肉 【いりこ】	米 さとう	さといも オリーブ油	たまねぎ 大根 もやし	にんじん ほうれん草	737	27.5
15 金	しそごはん		にら玉汁 さんまみぞれ煮 細切り昆布和え	牛乳 鶏肉 卵 さんま	こんぶ 豆腐 油揚げ 【いりこ】	米 さとう	さとう	えのきたけ たまねぎ にら 大根 きゅうり	にんじん しいたけ キャベツ しそ たけのこ	821	32.0
18 月	むぎごはん		だご汁 ミニお好み焼き② さば節和え	牛乳 ちくわ 卵	鶏肉 さば節 【昆布、かつお節】	米 小麦粉 やまいも	麦 さといも さとう	にんじん ごぼう ねぎ きゅうり	大根 しいたけ キャベツ ふくじん漬	822	23.6
ふるさとくまさんデー「熊本市」											
19 火	ぶち丸ごはん		タイピーエン れんこんはさみ揚げ② かいそうサラダ	牛乳 豚肉 海藻	うずら卵 卵 鶏肉	米 はるさめ 小麦粉	ぶちまる君 ごまドレッシング	キャベツ にんじん ねぎ れんこん	たまねぎ きくらげ きゅうり	823	25.9
20 水	食パン		そらまめポターシュ フィレオチキン コールスローサラダ ブルーベリージャム	牛乳 ハム	鶏肉	食パン じゃがいも シチュールウ コールスロードレッシング	ブルーベリージャム マカロニ バター コーン	たまねぎ しめじ キャベツ 白いんげん	にんじん 枝豆 きゅうり	778	34.5
21 木	ごはん		けんちん汁 水田ごぼうメンチカツ しそキクラゲ和え	牛乳 鶏肉	【いりこ】	米 小麦粉 ごま	油 こんにやく	ねぎ たまねぎ 大根 ごぼう キャベツ	にんじん しいたけ きゅうり きくらげ	857	25.9
22 金	ひじきごはん		ほうれん草のスープ 若鳥のピカタ ごまネースサラダ	牛乳 豆腐 ツナ 油揚げ	ベーコン 鶏肉 卵 チーズ ひじき	米 ごま こんにやく	卵抜きマヨネーズ 小麦粉	ごぼう にんじん しめじ きゅうり	ほうれん草 たまねぎ きくらげ	813	21.8
天草宝島デー「天草産豚肉」											
25 月	カット丸パン		ポークビーンズ 照り焼きパティ チーズサラダ	牛乳 大豆 鶏肉	豚肉 チーズ	丸パン さとう パン粉 コーンクリーミードレッシング	じゃがいも 油	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	たまねぎ トマト キャベツ	843	36.8
26 火	むぎごはん		根菜汁 いわしの生姜煮 ちくさあえ	牛乳 油揚げ いわし	鶏肉 卵 【いりこ】	米 さとう	麦 ごま	ねぎ れんこん 大根 もやし	にんじん しいたけ ほうれん草 しょうが	803	30.2
27 水	ミルクパン		野菜ラーメン ラーメン麺 かにかまサラダ	牛乳 かにかま	豚肉 大豆	ミルクパン ラーメン麺 ごまドレッシング	ごま油 油	にんにく たまねぎ もやし きくらげ	しょうが にんじん きゅうり ねぎ れんこん キャベツ	831	29.2
天草宝島デー「いんげん」											
28 木	ごはん		あおさ汁 ローズとんかつ いんげんのごま和え のりごまふりかけ	牛乳 豆腐 豚肉 昆布	あおさ かまぼこ ツナ のり 【昆布、かつお節】	米 ごま パン粉	油 さとう 小麦粉	たまねぎ えのきたけ キャベツ	にんじん いんげん	842	27.3
29 金	むぎごはん		マーボー豆腐 焼ききょうざ② 中華和え	牛乳 豚肉 赤みそ 鶏肉	豆腐 大豆 米みそ 卵	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 小麦粉	にんにく にんじん たけのこ	しょうが たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり	861	33.4

※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

5月の天草産の食材

米、きくらげ、しいたけ、いりこ、豚肉、じゃがいも、いんげん、大根、さば節、キャベツ、玉ねぎ

