



# 5月 学校給食献立予定表 (中学校)



2024.5 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			
				ちやくやくほねになる	ねつやちからになる	からだのちよろしをととのえる	kcal	(g)			
1	水	人参パン	平麺スープ 若鳥のピカタ まめまめサラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 卵	豚肉 ちくわ 大豆	人参パン クイッティオ ごま油 オリーブオイル 小麦	にんじん きくらげ もやし	たまねぎ ほうれん草	854	25.8	
子どもの日メニュー			チキンカレー 兜型ハンバーグ 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	麦 カレールウ	たまねぎ マッシュルーム りんご もも にんにく しょうが みかん トマト	にんじん グリーンピース パイン	897	27.6
7	火	ごはん	もすくのかき卵汁 ちくわのいそへ揚げ 五目きんぴら	牛乳 もすく 卵	鶏肉 木綿豆腐 ちくわ	米 こんにやく さとう パン粉	麦 小麦 ごま油	たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん	にんじん えのきだけ 枝豆	864	25.4
8	水	カットコッパン	キャベツのスープ スティックドッグ チーズサラダ もものゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	ベーコン チーズ 牛肉	コッパン さとう パン粉	じゃがいも コールスロー ケチャップ	キャベツ にんじん きくらげ もも	たまねぎ えのきだけ きゅうり パセリ	867	27.9
9	木	ごはん	中華うま煮 あじフライ ほうれん草和え	牛乳 うすらの卵	豚肉 あじ 鶏肉	米 さとう 澱粉	麦 ごま油 油	にんにく キャベツ たまねぎ たけのこ	しょうが ほうれん草 にんじん もやし れんこん	851	28.6
10	金	五目釜炊きこみごはん	のっぺい汁 いわしとお肉のハンバーグ しそキクラゲ和え	牛乳 こんにやく 豚肉 油揚げ	鶏肉 大豆 厚揚げ いわし(いりこ)	米 澱粉 ごま	さといも こんにやく 小麦	ごぼう たけのこ にんじん キャベツ しいたけ	ねぎ きゅうり きくらげ	841	25.5
13	月	ごはん	野菜と肉団子のスープ しのだ煮 じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめん 油揚げ	かまぼこ 鶏肉 大豆	米 和風ドレッシング	麦 小麦	小松菜カット にんじん キャベツ ねぎ きゅうり ごぼう れんこん コーン	たまねぎ きくらげ キャベツ	858	24.4
14	火	ごはん	魚そうめん汁 鶏の唐揚げ れんこんとひじきのサラダ	牛乳 鶏肉	魚そうめん 豆腐 ひじき (いりこ)	米 油 ごま	麦 小麦	にんじん たまねぎ れんこん しいたけ	ほうれん草 きゅうり	842	28.5
15	水	ココアパン	そらまめポターージュ ハンバーグケチャップかけ ささみの和え物	牛乳 豚肉	鶏肉 大豆	ココアパン マカロニ バター シチュールウ	じゃがいも ポターージュ さとう ケチャップ	たまねぎ しめじ 枝豆 そら豆 きゅうり キャベツ コーン	白いげん豆	864	27.9
16	木	ごはん	筑前煮 ヒシかつ ほうれん草和え	牛乳 ちぎりあげ	鶏肉 豚肉	米 さといも さとう こんにやく	麦 油 パン粉	れんこん にんじん ほうれん草	ごぼう いんげん もやし	854	27.6
ふるさとくまさんデー (声北)			肥後だんご汁 千草焼き サラ玉ちゃん和え	牛乳 ちくわ ハム	豚肉 チーズ 卵 鶏肉 (かつお節・昆布)	米 小麦粉 サラたまドレッシング	ぶちまる君 さといも	にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ	だいこん 青ネギ きゅうり コーン	835	26.2
20	月	ミルクパン	野菜ラーメン 蒸めん かにかまサラダ	牛乳 かまぼこ 大豆	豚肉 かにかま	ミルクパン ラーメン麺 ごま	ごま油 ドレッシング	にんにく れんこん たまねぎ しょうが きゅうり にんじん もやし ねぎ きくらげ コーン	にんじん たまねぎ	842	27.6
21	火	ごはん	根菜汁 いわしおかが煮 ちくさあえ	牛乳 油揚げ いわし かつお節	鶏肉 卵 (いりこ)	米 さといも ごま	麦 さとう	ねぎ しめじ ほうれん草	にんじん だいこん もやし	831	27.4
天草宝島デー「スナップエンドウ」			新じゃがシチュー 大豆と豆腐のフライ スナップエンドウサラダ	牛乳 豆乳 ハム すり身	鶏肉 大豆 豆腐 あおさ	丸パン じゃがいも バター ごま	マカロニ ポターージュ コールスロー 小麦粉	たまねぎ はくさい キャベツ スナップえんどう	にんじん 枝豆 きゅうり コーン	852	26.9
天草宝島デー「ぶり」			相性汁 ぶりフライ 切干大根のサラダ	牛乳 みそ ツナ	豚肉 豆乳 ぶり (いりこ)	米 さつまいも ごま こんにやく	麦 油 さとう 小麦粉	きゅうり にんじん 干切大根	ねぎ だいこん きゅうり	834	27.4
24	金	しそごはん	春雨スープ きんぴらの包み焼き 中華和え	牛乳 鶏肉	豆腐 ちくわ 卵	米 はるさめ さとう	麦 ごま油 ごま	にんじん たまねぎ きゅうり ゆかり	しめじ ねぎ もやし ごぼう	841	24.3
27	月	ごはん	あおさ汁 いわし甘露煮 いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 いわし	あおさ かまぼこ ツナ 塩昆布 (かつお節・昆布)	米 さとう	麦	たまねぎ えのきだけ もやし	にんじん いんげん	864	26.3
28	火	ごはん	タイビーエン 彩り野菜の豆腐よせ ごぼうサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 乳	ちくわ 豆腐 ひじき すり身	米 はるさめ ごま ノンエッグマヨネーズ	麦 パン粉	キャベツ にんじん きゅうり 枝豆	たまねぎ ねぎ ごぼう	842	23.1
29	水	ハインパン	アスパラスープ キャベツのミンチカツ コールスローサラダ	牛乳 豆腐 ハム	鶏肉 豚肉	ハインパン 油 コールスロードレッシング 小麦粉	油 パン粉	たまねぎ しめじ きくらげ アスパラガス きゅうり コーン 枝豆	にんじん きくらげ キャベツ	847	26.4
30	木	ごはん	ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ 海そうサラダ	牛乳 卵 鶏肉	豚肉 海藻	米 じゃがいも ケチャップ	麦 サラたまドレ ハヤシルウ	にんにく しょうが しめじ ほうれん草 たまねぎ ほうれん草 マッシュルーム グリーンピース きゅうり コーン	にんじん たまねぎ れんこん	836	27.4
天草宝島デー「新たまねぎ」			新たまねぎのみそ汁 グリルチキン 茎わかめのきんぴら	牛乳 みそ 鶏肉 天ぷら	厚揚げ 茎わかめ (いりこ)	米 さとう ごま	麦 ごま油 でん粉	新たまねぎ だいこん ねぎ 枝豆	にんじん しめじ れんこん	846	25.6

5月の天草産の食材 米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、新たまねぎ、スナップエンドウ、じゃがいも、きゅうり



※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。