



# 5月 納食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				エネルギー たんぱく質
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える	その他	
1	木	★子どもの日メニュー★	牛乳	れんこんあわせ揚げ マヨネーズあえ もずくのすまじる かしわもち	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく とうふ もずく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきだけ		832 26.5
								けずりぶし こんぶ	
		天草宝島デー「さやいんげん」		ごぼうハンバーグ いんげんのごまあえ さつまいち	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら さつまいも	にんじん いんげん もやしぬき しょうが はくさい だいこん ごぼう こんにゃく		756 27.1
2	金	麦ごはん	牛乳	大豆と豆腐のフライ 野菜の甘酢あえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とうりにく だいす とうふ すりみ ちくわ あおさ	こめ さとう ごま ごまあぶら パンこ	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ ねぎ		723 24.8
7	水	わかめごはん	牛乳	キーマカレー チーズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅう にく ぶたにく だいす チーズハム とりにく	コッペパン あぶら さとう じゅがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン バセリ		775 35.1
8	木	カットコッペパン	牛乳	にんじんシュウマイ② 小松菜のあえもの チャーチャン豆腐	ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぶん あぶら こむぎこ	こまつな もやしぬき にんじん コーン たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ チングンサイ		876 33.3
9	金	麦ごはん	牛乳	きんぴらつつみ焼き ひじき炒め じゃがいものみぞ汁	ぎゅうにゅう とうりにく あげ とりにく さつまあげ わかめ とうふ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	いりこ	735 27.1
12	月	麦ごはん	牛乳	バーベキューチキン マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスピニーズ	にんじんパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん バセリ たまねぎ		866 36.1
13	火	人参パン	牛乳	あじフライ ごまあえ かしわ汁	とりにく あげ ぎゅうにゅう あじ あつあげ ひじき	こめ あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ きゅうり こんにゃく もやし だいこん	いりこ	735 30.5
14	水	ひじきごはん	牛乳	豚肉のしょうが焼き ごまだ根 かきたま汁 みかん果汁 わかめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが キャベツ だいこんづけ にんじん ねぎ みかんかじゅう	いりこ	852 38.2
15	木	麦ごはん	牛乳	ちくわの磯辺揚げ③ 削り節あえ 新じゃがのそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ちりめん けすりぶし あおのり とりにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく じゃがいも さといも でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく		786 29.8
16	金	麦ごはん	牛乳	かぼちゃフライ びり辛きゅうり タピーポー	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらたまご	こくとうパン あぶら ごまあぶら さとう はるさめ パンこ こむぎこ	かぼちゃ ねぎ きゅうり にんじん しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ		790 29.7
20	火	★熊本の味★ 黒糖パン まるさとくさん	牛乳	魚の西京焼き わかめの酢の物 五目汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく ちくわ あつあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり にんじん しいたけ こんにゃく	いりこ	743 32.9
21	水			チキンナゲット② ごまだレッシングあえ ポークピニーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいす	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリンピース		839 36.3
22	木	ミルクパン	牛乳	ミニハンバーグ 豆腐サラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン		887 31.3
23	金	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	千草焼き ゆかりあえ 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん あかしそ たまねぎ ほうれんそう こんにゃく		812 30.0
26	月	麦ごはん	牛乳	ステックドッグ きゅうりのツナあえ 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう とうりにく ぶたにく えだまめ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも こめこ あぶら	コーン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		750 35.7
27	火	カットコッペパン	牛乳	魚のケチャップあえ 中華サラダ 平めんスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ひらめんビーフン でんぶん こむぎこ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん きくらげ こまつな しいたけ		740 32.2
28	水	麦ごはん	牛乳	肉詰めいなりのふくめ煮 ひじきサラダ 切り干し大根のみぞ汁	ぎゅうにゅう とうりにく あげ ハム えだまめ ぶたにく とうふ ひじき	こめ むぎ さとう ごまあぶら じゃがいも	にんじん きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	いりこ	770 30.3
29	木	麦ごはん	牛乳	きひなごフライ③ 大根のごまマヨあえ 魚そうめん汁	とりにく ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう とうふ きひなご うおそうめん わかめ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ えのきだけ しめじ	けずりぶし こんにゃく	749 29.5
30	金	鶏ごぼうごはん	牛乳						

※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。

