



5月 給食献立表



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 |
|----------------|---|------------------------------|----|-------------------------------------|---|---|--|-----------------------------------|-------------|
| | | | | | 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 | たんぱく質 |
| 1 | 木 | ★子どもの日メニュー★ | | れんこんあわせ揚げ マヨネーズあえ | 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 だけのこ しいたけ キャベツ | けずりふし | 832 26.5 |
| | | ちらしすし | | もずくのすましじる かしわもち | | きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ | こんぶ | | |
| 天草宝島デー「さやいんげん」 | | | | | ごぼうハンバーグ | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ むぎ ごま | にんじん いんげん もやし ねぎ | 756 |
| 2 | 金 | 麦ごはん | | いんげんのごまあえ さつま汁 | とりにく ぶたにく あつあげ | さとう あぶら さつまいも | しょうが はくさい だいこん ごぼう こんにゃく | いりこ | 27.1 |
| 7 | 水 | わかめごはん | | 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 とりにく だいず とうふ すりみ ちくわ あおさ | こめ さとう ごま はるさめ 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 |
| 8 | 木 | カットコッペパン | | 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 だいず チーズ ハム とりにく | コッペパン あぶら さとう じゃがいも | 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 パセリ | | 775 35.1 |
| 9 | 金 | 麦ごはん | | にんじんジュウマイ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 ねぎ にんじん コーン だけのこ たまねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ | | 876 33.3 |
| 12 | 月 | 麦ごはん | | きんぴらつつみ焼き ひじき炒め じゃがいものみそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく 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 |
| 13 | 火 | 人参パン | | 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 ミックスビーンズ | 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 パセリ たまねぎ | | 866 36.1 |
| 14 | 水 | ひじきごはん | | あじフライ ごま酢あえ 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 |
| 15 | 木 | 麦ごはん | | 豚肉のしょうが焼き ごま大根 かきたま汁 みかん果汁 | 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 |
| 天草宝島デー「新じゃが」 | | | | | 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 けずりふし 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 | | | | | | | |
| 20 | 火 | ★熊本の味★ 黒糖パン ふるさとくまさんデー | | かぼちゃフライ びり辛きゅうり タイビーエン | ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うすらたまご | 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 だけのこ たまねぎ キャベツ | | 790 29.7 |
| 21 | 水 | 麦ごはん | | 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 |
| 天草宝島デー「ぶたにく」 | | | | | チキンナゲット② ごまドレッシングあえ ポークビーンズ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず こむぎこ | 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 | | | | | | | |
| 23 | 金 | カレーライス (麦ごはん) | | 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 |
| 26 | 月 | 麦ごはん | | 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 ぎゅうにく 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 |
| 27 | 火 | カットコッペパン | | スティックドッグ 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 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 |
| 28 | 水 | 麦ごはん | | 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 |
| 29 | 木 | 麦ごはん | | 肉詰めいなりのふくめ煮 ひじきサラダ 切り干し大根のみそ汁 | ぎゅうにゅう とりにく 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 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 |
| 30 | 金 | 鶏ごぼうごはん | | きびなごフライ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 ハム とうふ きびなご とうそうめん 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 えのきたけ しめじ | けずりふし こんぶ | 749 29.5 |

※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
天草産食材

