



# 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 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	金	★こどもの日メニュー★		れんこんはさみあげ	ぎゅうにゅう たまご とうふ とりにく ちくわ	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 えのきたけ もずく	けずりぶし こんぶ	832
		ちらしずし		もずくのすましじる・かしわもち					26.5
天草宝島デー「さやいんげん」									
7	木	麦ごはん		ごぼうハンバーグ さやいんげんのごま和え さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ とりにく	こめ むぎ ごま さとう あぶら こんにゃく さつまいも	にんじん いんげん もやし ねぎ しょうが はくさい だいこん たまねぎ ごぼう	にぼし	756 27.1
8	金	鶏ごぼうごはん		きびなごフライ④ 大根のごまマヨあえ 魚そうめん汁	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ わかめ ハム とうふ きびなご うおそうめん	こめ さとう あぶら ごま すりごま 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 えだまめ	けずりぶし	749 29.5
11	月	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 ごまあぶら さとう ビーフン	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
12	火	カットコッパン		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
13	水	麦ごはん		にんじんシュウマイ② 小松菜の和え物 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	こまつな もやし ねぎ にんじん コーン たまねぎ たけのこ しょうが しいたけ チンゲンサイ		876 33.3
14	木	かぼちゃパン		パーベキューチキン 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	かぼちゃパン 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		863 36.0
15	金	麦ごはん		枝豆と豆腐のフライ 野菜の甘酢あえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ	こめ むぎ あぶら さとう ごま はるさめ ごまあぶら でんぶん 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 えだまめ		726 24.5
19	火	★熊本の味★		かぼちゃフライ	ぎゅうにゅう うすらたまご ぶたにく ちくわ	ココアパン さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	かぼちゃ たまねぎ ねぎ きゅうり にんじん しいたけ きくらげ たけのこ キャベツ		799
		ココアパン ふるさとくまさんえ		タイピーエン					30.8
20	水	ひじきごはん		きんぴらつつみ焼き ごま酢あえ かしわ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ あつあげ とうふ	こめ あぶら ごま さとう こんにゃく	ひじき にんじん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ きゅうり キャベツ もやし だいこん たまねぎ	にぼし	679 29.1
天草宝島デー「新じゃが」									
21	木	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ 削り節あえ 新じゃがいもそぼろ煮	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ちりめん かつおぶし とりにく あおのり	こめ むぎ あぶら こむぎこ こんにゃく でんぶん じゃがいも さといも さとう	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えだまめ		786 29.8
22	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 豆腐サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 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
25	月	麦ごはん		あじフライ ひじきの炒め じゃがいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく あげ あじ さつまあげ あおさ わかめ とうふ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも パンこ	ひじき にんじん たまねぎ ねぎ わかめ えだまめ	にぼし	791 28.5
26	火	カットコッパン		スティックドッグ きゅうりのツナ和え 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ とうにゅう	コッパン さとう じゃがいも しょうしんこ あぶら	コーン だいこん きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ コーン いんげんまめ		750 35.7
27	水	麦ごはん		いわしおかか煮 わかめの酢の物 五目汁	ぎゅうにゅう いわし かつおぶし とりにく ちくわ あつあげ わかめ	こめ むぎ さとう あぶら こんにゃく	きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	にぼし	720 29.3
天草宝島デー「ぶたにく」									
28	木	ミルクパン		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	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ あぶら	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		844 36.4
29	金	麦ごはん		千草焼き ゆかり和え 肉じゃが	ぎゅうにゅう たまご チーズ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ あつあげ とりにく	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにゃく	キャベツ きゅうり にんじん ゆかり たまねぎ えだまめ ほうれんそう		812 30.0

※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

こめ

きくらげ

しいたけ

いりこ

じゃがいも

さやいんげん

きゅうり

ぶたにく