

令和6年5月 学校給食献立予定表



和水町菊水共同調理場
TEL 86-4236
FAX 86-4313

中止 予定	日	曜	主食	牛乳	おかず	材料			小学	中学	ひとことメモ
						赤	黄	緑	エネルギー	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	たんぱく質	たんぱく質	
「八十八夜」献立					(中華丼の具)	牛乳 うずら卵	米 澱粉 油	キャベツ チンゲンサイ たけのこ	639	810	立春から数えて88日目の日を八十八夜といいます。5月は新茶の季節です。
中1	1	水	中華丼 (麦ごはん)	○	バンバンジーサラダ 抹茶大豆	豚肉 煎り大豆 いか かまぼこ とりささみ	麦 ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 きくらげ もやし きゅうり	26.5	32.5	
「端午の節句」献立					若竹汁	ちりめん 牛乳 (昆布)	米 ごま油	たけのこ たまねぎ ねぎ	656	792	5月5日は「端午の節句」です。男の子の健やかな成長と幸せを願います。
中1	2	木	じゃこごはん	○	肉じゃが かしわもち	豆腐 (本かつお) 豚肉 わかめ	麦 ごま じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖 かしわもち	人参 絹さや えのきたけ	23.1	27.5	
	7	火	麦ごはん	○	呉汁 魚の天玉揚げ 茎わかめのきんぴら	牛乳 豆腐 呉 油揚げ (煮干) わかめ ホキ 天ぷら あおさ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	人参 ねぎ 大根 ごぼう いんげん	677	849	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。コリコリした食感が特徴です。
	8	水	ミルクパン	○	ひじきスパゲティ えだまめサラダ すいか	牛乳 ひじき 天ぷら 豚肉 油揚げ ツナ	ミルクパン 油 ごま油 スパゲティ ごま	たまねぎ 人参 しめじ 絹さや えだまめ キャベツ きゅうり コーン すいか	644	833	
	9	木	ピースごはん	○	筑前煮 厚焼き卵 野菜の甘酢あえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも ごま	グリーンピース ごぼう たけのこ 人参 いんげん れんこん しいたけ キャベツ きゅうり	665	799	今が旬の生のグリーンピースを入れて、ご飯を炊きます。この時期ならではのメニューです。
	10	金	食パン	○	汁ビーフン レバーの甘辛煮 ココアクリーム	牛乳 牛乳 豚肉 レバー 生クリーム	パン ビーフン 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 コーンスターチ	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ きくらげ ピーマン	655	828	
	13	月	麦ごはん	○	豚汁 いわしの甘露煮 千草あえ	牛乳 豆腐 卵 豚肉 (煮干) いわし	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく	大根 ごぼう 人参 ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし	627	789	みなさん、魚は好きですか？お魚は、給食だけでなく、お家でもすすんで食べてほしい食材です。
	14	火	麦ごはん	○	マーボー春雨 お豆腐シューマイ 海藻サラダ	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆 海藻 豆腐 魚すり身 わかめ	米 はるさめ 麦 ごま油 油 ごま	たまねぎ 人参 えだまめ きくらげ たけのこ ねぎ キャベツ 大根 コーン	660	815	
和水町共通メニュー(なごみランチ) ～ま・ご・わ・や・さ・し・い～					大豆の五目煮 ししゃもフライ ごま酢あえ	牛乳 大豆 鶏肉 天ぷら ししゃも	米 砂糖 油 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	わかめ ごぼう いんげん 人参 きゅうり もやし	664	862	なごみランチの日。大豆はとても体によい食べ物です。大豆のよさを見直しましょう。
中学	16	木	ハヤシライス (麦ごはん)	○	(ハヤシライスの具) フレンチサラダ いりこナッツ	牛乳 いりこ 牛肉 豚肉	米 油 砂糖 麦 バター 小麦粉 砂糖 アーモンド	たまねぎ 人参 しめじ グリンピース キャベツ マッシュルーム きゅうり トマト	670		
	17	金	パインパン	○	ビーンズスープ ほうれん草オムレツ アスパラサラダ	牛乳 鶏肉 ミックスビーンズ 卵 とりささみ	パインパン じゃがいも 油 ごま	たまねぎ キャベツ えだまめ 人参 きゅうり ほうれん草 アスパラガス コーン	620	808	アスパラガスは春～夏に旬を迎える野菜です。サラダにしてお届けします。
中学	20	月	麦ごはん	○	スーミータン ホイコーロー りんごゼリー	牛乳 厚揚げ ベーコン 卵 豚肉	米 澱粉 麦 砂糖 ごま油 油	たまねぎ 人参 にら きくらげ キャベツ コーン ピーマン りんご	642		
ふるさとくまさんデー					節そうめん汁 きびなごカリカリフライ のりかつサラダ	南関揚げ 豆腐 わかめ のり 鶏肉 牛乳 (本かつお) (昆布) きびなご ツナ 糸かつお	米 油 砂糖 そうめん 油 ごま ごま油 ねりごま	人参 ごぼう えのきたけ しいたけ えだまめ ねぎ キャベツ きゅうり	603	755	ふるさとくまさんデー。今月は「荒尾・玉名」地域を紹介します。
小学	22	水	ピザトースト	○	クラムチャウダー 甘夏サラダ	ロースハム 牛乳 ミックスチーズ 牛乳 あさり 生クリーム	パン じゃがいも バター 油 ホワイトルウ	たまねぎ ピーマン しめじ 人参 パセリ 甘夏みかん キャベツ きゅうり えだまめ		744	
日本味めぐり～高知県～					どろめ汁 かつおの竜田揚げ 土佐酢あえ	牛乳 わかめ 豆腐 ちりめん (煮干) かつお 糸かつお	米 澱粉 麦 じゃがいも 油 砂糖	人参 たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし キャベツ	613	766	高知県の料理や食べ物を紹介します。「どろめ」とは「しらす」のことです。
	23	木	麦ごはん	○	わかめうどん 信田煮 ごまネーズあえ	牛乳 肉詰いなり 鶏肉 油揚げ わかめ (本かつお) (昆布) 竹輪	米粉入りかぼちゃパン 油 砂糖 うどん麺 ごま	人参 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	614	767	
小学	27	月	麦ごはん	○	黒皮かぼちゃのみそ汁 ピーマンの肉詰め アーモンドあえ	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ (煮干) 豚ひき肉	米 澱粉 油 麦 パン粉 砂糖 アーモンド	かぼちゃ えのきたけ ねぎ ピーマン たまねぎ キャベツ きゅうり 人参		824	黒皮かぼちゃは日本かぼちゃの一種です。甘みは少ないですが、果肉がきめ細かく煮崩れにくいのが特ちょうです。
	28	火	麦ごはん	○	ワンタンスープ あじのチリソースかけ ナムル	牛乳 豚肉 あじ	米 ワンタン 麦 ごま油 油 砂糖 澱粉 ごま	たまねぎ キャベツ きくらげ 人参 ねぎ もやし チンゲンサイ	627	786	
	29	水	チキンカレー (麦ごはん)	○	(チキンカレーの具) こんにゃくサラダ いりこの酢炊き	牛乳 いりこ 鶏肉 海藻	米 油 砂糖 麦 じゃがいも こんにゃく ごま	たまねぎ 人参 えだまめ トマト りんご キャベツ きゅうり	639	811	5月29日は語呂合わせでこんにゃくの日です。こんにゃくは、こんにゃくいもから作られます。
	30	木	麦ごはん	○	沢煮椀 魚のみそマヨ焼き ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 豚肉 青のり (本かつお) (昆布) ひじき 赤魚 白いんげん豆 天ぷら	米 油 砂糖 麦 こんにゃく	ごぼう たけのこ えのきたけ 人参 ねぎ いんげん	592	743	
	31	金	背割りコッペパン	○	卵スープ チリコンカン フルーツ白玉	牛乳 大豆 鶏肉 卵 豚ひき肉	パン じゃがいも 油 砂糖 白玉もち	たまねぎ 人参 ほうれん草 ピーマン トマト パイン 黄桃 パナナ みかん果汁	620	784	チリコンカンは、パンにはさんで食べましょう。よくかんで食べてくださいね。

- * 太字は、かみかみメニューです。よくかんで食べましょう。
- * 物資購入の都合により、献立が変更になる場合があります。
- * だし汁をとる目的で使用する食品を(本かつお) (昆布) (煮干) と表示しています。