

令和7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 エネルギー たんぱく質	中学 エネルギー たんぱく質	ひとことメモ
						赤	黄	緑			
						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			
八十八夜											
	1	木	麦ごはん	○	マーボー春雨 バンバンジーサラダ 抹茶大豆	牛乳 豚ひき肉 挽き割り大豆 とりささみ 大豆	米 はるさめ 麦 ごま油 油 ごま 砂糖	たまねぎ 人参 きくらげ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	667 24.5	841 29.9	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。
	2	金	コッペパン	○	ビーフシチュー 豆腐ナゲット パインサラダ	牛乳 牛肉 粉チーズ 豆腐ナゲット	パン 油 じゃがいも 米粉	人参 たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ トマト パイン きゅうり	588 22.5	774 28.7	ビーフシチューは、牛肉や野菜をデミグラスソースなどで煮込んだ料理です。
「端午の節句」献立											
	7	水	バーガーパン	○	ミネストローネ ぶりキャベツカツ サウザンサラダ・かしわもち	牛乳 豚肉 大豆 大福豆 金時豆 ぶり	パン マカロニ 油 じゃがいも パン粉 かしわもち	たまねぎ キャベツ パセリ 人参 きゅうり レタス トマト	631 22.9	793 28.5	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。
	8	木	ピースごはん	○	筑前煮 千草焼き 春雨のごま酢あえ	牛乳 厚揚げ 鶏肉 卵 チーズ チキンハム	米 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも はるさめ ごま	グリンピース 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	609 23.5	757 29.3	今が旬の生のグリンピースを入れて、ご飯を炊きます。この時期ならではのメニューです。
和水町共通メニュー(なごみランチ) ～すいか～											
	9	金	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 きぬさや 枝豆 キャベツ きゅうり コーン すいか	652 26.6	843 33.8	なごみランチの日。今月は「すいか」を紹介しします。地元産のすいかを味わいましょう。
	12	月	麦ごはん	○	豚汁 かつおの竜田揚げ ごまあえ	牛乳 豆腐 豚肉 (煮干) かつお	米 油 澱粉 麦 じゃがいも こんにゃく ごま 砂糖	大根 ごぼう 人参 ねぎ もやし きゅうり	649 28.1	814 34.2	春から初夏にとれるかつおは「初がつお」と呼ばれ、赤身が多くさっぱりしているのが特徴です。
	13	火	チキンライス	○	クラムチャウダー ツナサラダ パリッシュ	鶏肉 牛乳 牛乳 あさり 生クリーム ツナ パリッシュ	米 油 砂糖 じゃがいも バター ホワイトルウ	たまねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン	608 27.4	742 33.1	「クラムチャウダー」の「クラム」はあさりなどの二枚貝のことです。あさは鉄分が豊富です。
	14	水	麦ごはん	○	スーミータン ホイコーロー りんごゼリー	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 厚揚げ	米 澱粉 油 麦 砂糖 ごま油	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	646 22.4	807 27.3	ホイコーローは中国の四川料理です。豚肉やキャベツなどを炒めて作ります。
中学	15	木	麦ごはん	○	カレー肉じゃが 厚揚げのみそチーズ焼き しらす和え	牛乳 チーズ 豚肉 厚揚げ ちりめん	米 油 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	たまねぎ 人参 いんげん しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	668 25.2		厚揚げは豆腐を厚めに切り、油で揚げて作られる食べ物です。体をつくるたんぱく質が豊富です。
万博参加国～イギリス～											
	16	金	いちごジャムサンド (食パン・苺ジャム)	○	スコッチブロス フィッシュアンドチップス	牛乳 鶏肉 レンズ豆 白いんげん豆ペースト タラ	パン 麦 油 小麦粉 じゃがいも いちごジャム	セロリ 人参 たまねぎ キャベツ パセリ パセリ	658 26.6	820 32.9	今月は「イギリス」の料理を紹介します。フィッシュアンドチップスは、イギリスの国民食です。
中学	19	月	麦ごはん	○	キャベツのみそ汁 手作りハンバーグ ミニトマト	牛乳 豆腐 わかめ (煮干) 牛ひき肉 豚ひき肉 牛乳 卵	米 油 麦 パン粉 澱粉 砂糖 ごま	キャベツ たまねぎ しめじ ねぎ 人参 ミニトマト	671 26.4		調理場でハンバーグを手作ります。味わって食べてくださいね。
ふるさとくまさんデー											
	20	火	麦ごはん	○	新じゃがのそぼろ煮 ちくわの磯辺天ぷら い草そうめんとトマトのサラダ	牛乳 鶏肉 厚揚げ ちくわ	米 油 砂糖 小麦粉 麦 じゃがいも こんにゃく 澱粉 い草そうめん ごま	たまねぎ 人参 しいたけ いんげん きゅうり トマト キャベツ	675 21.6	881 27.5	ふるさとくまさんデー。今月は「八代」地域を紹介しします。トマトやいぐさなどが特産品です。
小学	21	水	ピザトースト	○	肉団子のスープ ポテコロサラダ	ロースハム チーズ 牛乳 鶏肉 豚肉 ツナ 白いんげん豆	パン はるさめ 油 じゃがいも パン粉	たまねぎ ピーマン キャベツ 人参 ねぎ きゅうり コーン すいか		739 31.4	ピザトーストを調理場で手作ります。朝ごはんにもおすすめの料理です。
	22	木	麦ごはん	○	八宝菜 ししゃもの香り焼き ナムル	牛乳 かまぼこ 豚肉 いか うずら卵 ししゃも	米 澱粉 油 麦 ごま油 砂糖 ごま	キャベツ たけのこ たまねぎ 人参 きくらげ もやし チンゲンサイ	604 23.9	790 31.5	「八宝菜」は中華料理の1つです。「八」は8種類ではなく、「たくさん」という意味があります。
	23	金	米粉入り かぼちゃパン	○	わかめうどん 信田煮 野菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 油揚げ (本かつお) (昆布)	米粉入りかぼちゃパン 油 砂糖 うどん麺 ごま	わかめ 人参 たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり ピーマン	599 24.0	745 28.7	「信田」というのは「きつね」と同じ意味で、油揚げを使った料理のことをいいます。
小学	26	月	麦ごはん	○	黒皮かぼちゃのみそ汁 ピーマンの肉詰め ゆかり和え	牛乳 (煮干) 厚揚げ 豚ひき肉 わかめ	米 澱粉 油 麦 パン粉	かぼちゃ たまねぎ えのきたけ ねぎ ピーマン キャベツ もやし 人参		783 27.9	黒皮かぼちゃは日本かぼちゃの一種です。甘みがひかえめで、煮崩れしにくいのが特ちょうです。
	27	火	麦ごはん	○	チンゲン菜と卵のスープ あじのチリソースかけ こんにゃくサラダ	牛乳 卵 豆腐 ベーコン あじ 海藻	米 澱粉 油 麦 揚げ油 砂糖 ごま油 こんにゃく ごま 澱粉	チンゲンサイ たまねぎ きくらげ 人参 キャベツ きゅうり	632 25.5	794 30.8	チリソースとは、トマトソースの中に唐辛子などの香辛料を入れたソースのことです。
	28	水	チキンカレー (麦ごはん)	○	(チキンカレーの具) ごまいりこ アスパラサラダ	牛乳 いりこ 鶏肉 ツナ	米 油 砂糖 麦 じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 枝豆 トマト アスパラガス りんご きゅうり 大根 コーン	653 22.6	828 28.0	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1	29	木	麦ごはん	○	沢煮椀 さばのごまみそ煮 ひじきの炒り煮	牛乳 豆腐 ひじき 豚肉 (本かつお) (昆布) さば 天ぷら 大豆	米 油 砂糖 麦 ごま 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	630 24.4	791 29.7	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。
中1	30	金	背割りコッペパン	○	汁ビーフン レバーの甘辛煮 フルーツクリーム	牛乳 豚ひき肉 鶏レバー クリーム	パン ビーフン 油 ごま油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	たまねぎ 人参 キャベツ ねぎ きくらげ パナナ ピーマン みかん 黄桃 パイン レモン果汁	671 25.5	848 31.5	鉄分は不足しがちな栄養素です。レバーは血液をつくるもとになる鉄分が豊富です。

- * 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。