



R8. 5月 学校給食献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

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	
1	金	麦ごはん		牛丼の具 わかめスープ ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 かまぼこ とうふ ツナ わかめ	米 麦 さとう ごま ごま油 マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ えのき ごぼう きゅうり しらたき	857 31.1
4	月	みどりの日						
5	火	こどもの日						
6	水	振替休日						
7	木	麦ごはん		塩サバ 相性汁 おなか和え	牛乳 さば ぶた肉 油あげ かつお節 麦みそ (にぼし)	米 麦 油 さとう さつまいも	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり しらたき キャベツ	852 37.1
8	金	れいほく恵の日 ピースごはん		白身魚のプロバンス風 ツナサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 ツナ とうふ 油あげ ホキ わかめ 麦みそ (にぼし)	米 油 さとう マヨネーズ	グリーンピース たまねぎ しいたけ キャベツ にんじん きゅうり パセリ	773 30.6
11	月	麦ごはん		ひじきシューマイ② マーボー豆腐 パンサンデー	牛乳 とうふ 大豆 とり肉 牛ミンチ ぶたミンチ たまご ハム ひじき 赤みそ 麦みそ	米 麦 さとう ごま ごま油 はるさめ でんぶん 小麦粉	たまねぎ にんじん たけのこ グリーンピース しょうが にんにく しいたけ きゅうり もやし キャベツ	823 30.7
12	火	れいほく恵の日 麦ごはん		高野豆腐入りミートローフ 切り干し大根のサラダ サヤエンドウとおふのすまし汁	牛乳 牛ミンチ ぶたミンチ たまご こうやどうふ とうふ (かつお節・だし昆布)	米 麦 さとう ふ ごま マヨネーズ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん さやえんどう しいたけ きゅうり	854 33.2
13	水	ミルクパン		甘夏ゼリー 野菜サラダ ポタージュスープ	牛乳 とりささみ とり肉 チーズ わかめ スキムミルク	ミルクパン ゼリーのもと じゃがいも 油 サラ玉ちゃんドレッシング	あまなつ ホールコーン パセリ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	802 29.6
14	木	振替休業日						
15	金	カレーライス		いわしとお肉のハンバーグ フルーツ白玉	牛乳 大豆 とり肉 いわし ぶた肉 ひじき スキムミルク	米 麦 油 さとう 白玉だんご じゃがいも パン粉 でんぶん	おうとう みかん パナナりんご たまねぎ にんじん キャベツ カクテルゼリー しょうが にんにく	860 26.3
18	月	体育大会予備日						
19	火	弁当持参の日						
20	水	ココアパン		ほうれん草オムレツ ミネストローネ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン たまご	ココアパン じゃがいも 油 マカロニ さとう でんぶん マヨネーズ	にんじん たまねぎ ほうれん草 キャベツ パセリ きゅうり トマト ホールコーン	792 27.4
21	木	麦ごはん		ししゃもフライ マカロニサラダ けんちん汁	牛乳 ハム とり肉 あつあげ ししゃも	米 麦 油 さとう でんぶん マカロニ さといも 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	きゅうり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ だいこん ごんにやく	817 28.2
22	金	麦ごはん		ホイコーロー たまねぎと豆腐のみそ汁 納豆	牛乳 油あげ ぶた肉 とうふ 納豆 赤みそ 米みそ 麦みそ (にぼし)	米 麦 さとう ごま油 じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン にんにく しょうが ねぎ	817 33.5
25	月	れいほく恵の日 麦ごはん		いわしのかば焼き すまし汁 ちりめん酢の物	牛乳 とうふ かまぼこ ちりめん いわし わかめ (にぼし)	米 麦 油 さとう	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ しいたけ きゅうり	692 31.9
26	火	麦ごはん		八宝菜 れんこんサラダ ばんかん	牛乳 かまぼこ ぶた肉 うずらのたまご ツナ	米 麦 さとう ごま油 でんぶん ごまドレッシング	キャベツ たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ しいたけ れんこん きゅうり ばんかん	805 27.3
27	水	コッペパン いちごジャム		ポテトグラタン コンソメスープ シーザーサラダ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	コッペパン 油 はるさめ パター こむぎこ ばんこ じゃがいも いちごジャム シーザードレッシング	にんじん たまねぎ パセリ アスパラガス にんじん きゅうり キャベツ ホールコーン	793 26.6
28	木	麦ごはん		鮭の塩焼き 五目汁 萋わかめのきんぴら	牛乳 さけ とり肉 あつあげ てんぷら くきわかめ (かつお節・だし昆布)	米 麦 さとう ごま ごま油 さといも	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ ごんにやく しらたき	769 34.0
29	金	麦ごはん		大豆のドライカレー トマトサラダ ウインナースープ	牛乳 ぶたミンチ 牛ミンチ 大豆 ウインナー	米 麦 油 さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン しめじ にんにく トマト きゅうり えだまめ しょうが ホールコーン にんじん キャベツ パセリ	808 28.4

れいほく恵の日

- ◆サラダ玉ねぎ
- ◆グリーンピース
- ◆きゅうり
- ◆さやえんどう

今月はコレ!

物価高騰に伴う子育て世帯支援のため、
国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を
食材費に活用しています。

食育の日

ふるさとくまさんデー

毎月19日は、食育の日です。熊本県の味の旅、ふるさとくまさんデーです。5月は、芦北地方の味を紹介します。

◆サラ玉サラダ・・・芦北地域の気候と風土を活かして、サラダ玉ねぎの生産が盛んです。あきたブランドの「サラたまちゃん」は、除草剤を使用しない栽培方法で、特別農産物として出荷されています。みずみずしく辛みが少ないので、水にさらさず、そのまま生でサラダとしておいしく食べられるたまねぎです。

給食が始まって1か月がたとうとしています。
学校生活は慣れましたか。たくさん食べて
元気にすごして下さい。
給食が学校生活の楽しみの一つとなるよう
に私たちも頑張ります。
よろしく願います。



調理員より