



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	水	★子どもの日メニュー★		さばみそ煮	ぎゅうにゅう さば みそ	こめ むぎ さとう ごま	きゅうり もやし にんじん ねぎ	いりこ	867
		もやしのごまあえ		とりこ とうふ		たまねぎ はくさい ごぼう	32.9		
		麦ごはん		つくね汁 かしわもち			しいたけ		
2	木	麦ごはん		焼きぎょうざ②	ぎゅうにゅう とりこ	こめ むぎ さとう こむぎこ	こまつな もやし ねぎ しょうが		876
				小松菜のあえもの	ぶたにく あつあげ みそ	ごまあぶら でんぶん あぶら	にんじん コーン たまねぎ		34.9
				チャーチャン豆腐			だけのこ しいたけ チンゲンサイ		
7	火	カットコッペパン		スティックドッグ	ぎゅうにゅう ベーコン	コッペパン さとう ラビオリ	きゅうり キャベツ にんじん		780
				ツナサラダ	とりこ ぶたにく ツナ	ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ パセリ		33.4
				ラビオリスープ					
天草宝島デー「新たまねぎ」 					いわし梅煮	ぎゅうにゅう いわし ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん いんげん ねぎ	750
8	水	麦ごはん		ひじき炒め	とりこ さつまあげ あつあげ		たまねぎ しいたけ こんにゃく	いりこ	30.8
				新玉ねぎのみそ汁					
9	木	ミルクパン		五目うどん	ぎゅうにゅう とりこ 揚げ	ミルクパン うどんめん	にんじん たまねぎ こまつな	いりこ	801
				キャベツのカレーマヨサラダ	ちくわ ツナ	ノンエッグマヨネーズ	しいたけ ねぎ キャベツ		30.9
				ばんかんゼリー		ばんかんゼリー	きゅうり		
10	金	麦ごはん		ソースカツ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ あぶら こむぎこ	キャベツ だいこんつけ ねぎ	いりこ	783
				ごま大根	とりこ ちくわ あつあげ	さとう ごま パンこ	にんじん ごぼう しいたけ		28.8
				五目汁			だいこん こんにゃく		
14	火	カットコッペパン		キーマカレー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	コッペパン あぶら さとう	たまねぎ にんじん グリンピース		775
				チーズサラダ	ぶたにく だいず チーズ ハム	じゃがいも	トマト にんにく しょうが		35.1
				コンソメスープ	とりこ		きゅうり キャベツ コーン パセリ		
15	水	わかめごはん		大豆と豆腐のフライ	ぎゅうにゅう とりこ	こめ ごま さとう はるさめ	キャベツ ほうれんそう		722
				ほうれん草ごまあえ	だいず とうふ ちくわ	ごまあぶら こむぎこ パンこ	にんじん きくらげ たまねぎ		25.3
				春雨スープ	すりみ		ねぎ		
16	木	麦ごはん		肉詰めいなりのふくめ煮	ぎゅうにゅう とりこ 揚げ	こめ むぎ さとう	にんじん きゅうり ねぎ	いりこ	763
				ひじきサラダ	ハム えだまめ ぶたにく	ごま さといも	ごぼう だいこん しいたけ		30.6
				豚汁	あつあげ ひじき		こんにゃく		
17	金	★芦北の味★		たちうおのかば焼き風②	ぎゅうにゅう たちうお わかめ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん	いりこ	727
		麦ごはん		ツナ とりこ ちくわ たまご	でんぶん さとう	たまねぎ ねぎ	29.3		
		あさどくまんさん		かきたま汁 	とうふ				
20	月	ピタパン		チキンピカタ	ぎゅうにゅう とりこ	ピタパン ちゃんぽんめん あぶら	もやし たまねぎ にんじん		817
				焼きそば	ベーコン さつまあげ		きくらげ キャベツ		30.6
				みかん果汁	たまご		みかんかじゅう		
21	火	かぼちゃパン		照り焼きチキン	ぎゅうにゅう とりこ ハム	かぼちゃパン さとう じゃがいも	しょうが きゅうり キャベツ		807
				マカロニサラダ	ミックスビーンズ	マカロニ あぶら	にんじん パセリ たまねぎ		34.5
				野菜と豆のスープ		ノンエッグマヨネーズ			
天草宝島デー「ぶり」 					ぶりのかおりあげ	ぎゅうにゅう とうふ あげ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん	840
22	水	麦ごはん		野菜と大豆のあえもの	ぶり だいず わかめ	さとう じゃがいも でんぶん	たまねぎ ねぎ	いりこ	33.4
				じゃがいものみそ汁	とりこ				
23	木	ミルクパン		スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう ハム ちりめん	ミルクパン あぶら ごま さとう	にんじん たまねぎ ビーマン		850
				ごまじゃこサラダ		スパゲティ	マッシュルーム きゅうり		31.7
				ばんかん		ごまあぶら	だいこん ばんかん		
天草宝島デー「スナップエンドウ」 					ぶたにく ぎゅうにゅう ハム	こめ むぎ あぶら	たまねぎ にんじん しょうが		874
24	金	カレーライス (麦ごはん)		ほうれん草オムレツ	たまご	じゃがいも さとう	にんにく りんご スナップえんどう		28.1
				スナップエンドウのあえもの			きゅうり キャベツ ほうれんそう		
27	月	麦ごはん		れんこん平つくね②	ぎゅうにゅう とうふ	こめ むぎ あぶら	きゅうり にんじん キャベツ		811
				野菜の甘酢あえ	とりこ ちくわ	さとう ごま はるさめ	たまねぎ しいたけ グリンピース		32.3
				いり豆腐			だけのこ れんこん		
28	火	ココアパン		チキンナゲット②	ぎゅうにゅう スキムミルク	ココアパン じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん		798
				ごまドレッシングサラダ	とりこ	あぶら	コーン たまねぎ		30.1
				アスパラクリームスープ			アスパラガス		
29	水	ひじきごはん		あじフライ	とりにく あげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう ねぎ いんげん	いりこ	723
				ごま酢あえ	あじ あつあげ ひじき	こむぎこ パンこ	しいたけ きゅうり こんにゃく		30.5
				かしわ汁			キャベツ もやし だいこん		
30	木	麦ごはん		タッカルビ	ぎゅうにゅう とりこ ハム	こめ むぎ さとう	たまねぎ キャベツ にんじん		767
				中華サラダ	たまご とうふ	あぶら ごまあぶら	キムチ もやし きゅうり なら		31.2
				ニラたまスープ			しいたけ		
31	金	麦ごはん		ちくわのカレー揚げ③	ぎゅうにゅう ちくわ だいず こんぶ	こめ むぎ あぶら こむぎこ	きゅうり キャベツ にんじん	けずりぶし	827
				削り節あえ	ちりめん あげ けずりぶし	じゃがいも さとう	いんげん		32.7
				大豆の磯煮	とりこ さつまあげ ひじき				

5月
天草産食材

米、ぶり、きくらげ、しいたけ、いりこ、新たまねぎ、スナップエンドウ、きゅうり

