



5がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょ



2023. 5 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	きゅうにゅう	おかず	えいようりょう				
					あか	きいろ	みどり		
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをとのえる	エネルギー(kcal)	たんぱくし(%)
1	げつ	ごはん		にくだんごすーぶ にくづめいなり かにかまさらだ ちきんかれー	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ たらほき	こめ 麦 春雨 パン粉 でんぷん ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 あぶら	にんじん きくらげ たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり れんこん コーン ごぼう	628	20.2
こいのぼりランチ									
2	か	ごはん		ちきんかれー こいのぼりはんぱーく ふる一つかくてる	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク 豆乳	こめ 麦 じゃがいも カレー粉 砂糖	たまねぎ にんじん みかん もも パイナップル りんご ぶどう 枝豆 しょうが にんにく トマト	672	22.0
8	げつ	ごはん		ごもくじる いわしのおかか ごまじゃこあえ	牛乳 鶏肉 いわし 豆腐 ちりめん かつおぶし きざみのり (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま でんぷん	ごぼう にんじん ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	611	25.5
9	か	ごはん		ちくぜんに ひじきしゅーまい かいそうさらだ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 豚肉 ひじき 大豆 わかめ 昆布 とさかのり ふのり まふのり	こめ 麦 さといも こんにゃく 砂糖 でんぷん 小麦	にんじん れんこん ごぼう いんげん しいたけ しょうが 青じそ キャベツ きゅうり たまねぎ	572	20.8
10	すい	みるくぱん		ひらめんすーぶ ちーずはむかつ びーんずさらだ	牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 大豆 大福豆 金時豆	ミルクパン こめ でんぷん ごま油 水あめ 砂糖 油 パン粉	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり コーン ブルーベリー・レモン	617	31.4
11	もく	ごはん		まーぼーあつあげ ぎょうざ ちゅうかあえ	牛乳 絹揚げ 豚肉 鶏肉 ハム みそ 赤みそ	こめ 麦 砂糖 でんぷん ごま油 小麦粉	たまねぎ にんじん ねぎ もやし たけのこ にんにく しょうが しいたけ キャベツ いら	630	23.8
12	きん	ごはん		もすくかきたまじる あじいりさんが れんこんのきんぴら	牛乳 鶏肉 卵 ちくわ もすく あじ 天ぷら みそ	こめ 麦 片栗粉 つきこんにゃく 砂糖 ごま油 でんぷん 油 ごま	たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ごぼう たけのこ 枝豆	563	22.1
15	げつ	しょくぱん		やさいらーめん ひじきのあえもの いちごじゃぶ・おいわいでざーと	牛乳 豚肉 かまぼこ チーズ ひじき	食パン ごま油 ノンエッグマヨネーズ ごま ラーメン麺	たまねぎ にんじん もやし ねぎ コーン きくらげ しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	774	25.6
16	か	ごはん		ちゅうかうまに ほきてんたまあげ ほうれんそうのあえもの	牛乳 豚肉 鶏肉 かまぼこ うすら卵 ホキ 大豆 青さ	こめ 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 あぶら 小麦粉 天玉 ショートニング	たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ きくらげ ほうれん草 もやし しょうが にんにく	630	25.2
17	すい	ちらしずし		つみれじる いわしとおにくのはんぱーく しそきくらげあえ	牛乳 すけとうだら 豆腐 わかめ いわし 豚肉 鶏肉 大豆 ひじき (こんぶだし・かつおだし)	こめ むぎ 砂糖 でんぷん パン粉 水あめ ごま	たまねぎ にんじん ねぎ かんぴょう しょうが れんこん たけのこ きくらげ かぼちゃ きゅうり キャベツ しいたけ ほうれんそう	552	21.6
天草宝島デー「きゅうり」									
18	もく	ごはん		さつまじる れんこんつくね きゅうりのごますあえ	牛乳 鶏肉 厚揚げ わかめ 大豆 みそ (にぼしだし)	こめ 麦 こんにゃく さつまいも ごま 砂糖 パン粉 でんぷん	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ たまねぎ れんこん キャベツ きゅうり しょうが	589	21.9
ふるさとくまさんでー八代の味									
19	きん	ぶちまるごはん		いくさそうめんじる いわしうめに ちくわのあえもの	牛乳 かまぼこ 豆腐 油揚げ いわし ちくわ (こんぶだし・かつおだし)	こめ ぶちまる麦 い草そうめん ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん 砂糖	にんじん しいたけ たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しそ 梅	624	23.1
22	げつ	ごはん		だいずのいそに さかなのかばやき かわりあえ	牛乳 鶏肉 大豆 ひじき 絹揚げ ちぎりあげ スズキ	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん あぶら ごま	にんじん いんげん しょうが きゅうり キャベツ だいこん なす れんこん なたまめ しそ	651	33.2
天草宝島デー「じゃがいも」									
23	か	ごはん		じゃがいものみそじる れんこんとひきにくのてりやき こんぶあえ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 昆布 鶏肉 (にぼしだし)	こめ 麦 じゃがいも 砂糖 ごま油 パン粉 でんぷん ごま	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり れんこん	537	18.6
24	すい	まるぱん		そらまめぼたーじゅ はんぱーくそーすかけ こーるすーさらだ	牛乳 ベーコン ハム 白いんげん豆 鶏肉 豚肉	まるパン パンこ じゃがいも 砂糖 バター でんぷん 油 シチュールー	たまねぎ にんじん そらまめ しめじ きゅうり キャベツ コーン 枝豆 レモンパイナップル	654	25.4
25	もく	ごはん		あつあげのそぼろに とりのてんぷら どれっしんぐあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹揚げ 卵	こめ 麦 こんにゃく じゃがいも 砂糖 でんぷん ごま 米粉 小麦粉 油	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり うめしそ 赤ピーマン	613	23.2
26	きん	ごはん		すいとんだんごじる さばしょうがに きりぼしだいこんのつなあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ さば ツナ (にぼしだし)	こめ 麦 小麦粉 でんぷん 砂糖 ごま ごま油	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しいたけ きゅうり しょうが	645	26.3
29	げつ	ごはん		はやしちゅー だいすとうふのふらい ごぼうのごまさらだ	牛乳 豚肉 ツナ 豆腐 魚のすり身 大豆 青さ	こめ 麦 じゃがいも ハヤシルー 油 砂糖 ごま パン粉 米粉 でんぷん	たまねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム ごぼう しいたけ にんにく しょうが 枝豆	699	23.9
30	か	ごはん		たいぴーえん はるまき ばんばんじーさらだ	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉 うすら卵	こめ 麦 はるさめ ごま油 油 ごま 砂糖 小麦粉 でんぷん 米粉 水あめ ショートニング	きくらげ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ もやし きゅうり しょうが しいたけ	691	22.5
31	すい	ばいんぱん		らびおりすーぶ くりすびーちきん ほうれんそうさらだ	牛乳 ベーコン ハム 豚肉 鶏肉 大豆	パンパン 小麦粉 パン粉 砂糖 油	にんじん たまねぎ キャベツ ほうれん草 きゅうり 枝豆 にんにく レモンパイナップル	671	26.7

※都合により献立内容や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

5月の天草産の食材

～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～



すずき



きゅう



じゃがいも