



5月 学校給食献立予定表 (中学校)



2023. 5 本渡学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	ぎゆうにゆう	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)	たんぱく質 (g)
1	げつ	ごはん		肉団子スープ 肉詰めいなり かにかまサラダ	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	767	24.0
こいのぼりランチ									
2	か	ごはん		チキンカレー こいのぼりハンバーグ フルーツカクテル	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	841	27.4
8	げつ	ごはん		五目汁 いわしのおかか煮 ごまじゃこ和え	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	721	28.6
9	か	ごはん		筑前煮 ひじきシューマイ② 海藻サラダ	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	696	24.2
10	すい	ミルクパン		平めんスープ チーズハムカツ ピーンズサラダ	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	767	37.0
11	もく	ごはん		麻婆厚揚げ ぎょうざ② 中華あえ	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 たら	820	30.5
12	きん	ごはん		もすくかきたま汁 アジ入りさんが 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	675	25.6
15	げつ	食パン		野菜ラーメン ひじきの和え物 いちごジャム	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	939	31.3
16	か	ごはん		中華うま煮 ホキ天玉揚げ ほうれんそうの和えもの	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	762	31.0
17	すい	ちらしずし		つみれ汁 いわしとお肉のハンバーグ 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	656	24.6
天草宝島デー「きゅうり」									
18	もく	ごはん		さつま汁 れんこんつくね② きゅうりのごま酢あえ	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	708	25.3
ふるさとくまさんでー 八代の味									
19	きん	ぶちまるごはん		いくさそうめん汁 いわし梅煮 ちくわの和え物	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	768	27.6
22	げつ	ごはん		大豆の磯煮 魚のかば焼き 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	780	37.9
天草宝島デー「じゃがいも」									
23	か	ごはん		じゃがいものみそ汁 れんこんとひき肉の照焼 昆布和え	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	650	21.6
24	すい	丸パン		そらまめポターージュ ハンバーグソースかけ コールスローサラダ	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 パター 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	850	32.5
25	もく	ごはん		厚揚げのそぼろ煮 鶏の天ぷら ドレッシングあえ	牛乳 鶏肉 ちぎりあげ 絹あげ 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	743	27.6
26	きん	ごはん		すいとん団子汁 さばしょうが煮 切干大根のツナ和え	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	763	29.9
29	げつ	ごはん		ハヤシシチュー 大豆と豆腐のフライ ごぼうのごまサラダ	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	838	27.2
30	か	ごはん		タイピーエン 春巻き パンパンジーサラダ	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	806	26.7
31	すい	パンパン		ラビオリスープ クリスピーチキン ほうれんそうサラダ	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	827	31.3

※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