



5がつ がっこうきゅうしょくこんだてよていひょう

天草学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
					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とのえる		
1	げつ	むぎごはん		ごもくじる ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ぶたにく	こめ むぎ こんにやく じゃがいも あぶら さとう ごま	にんじん ごぼう もやし しいたけ ねぎ たまねぎ しめじ しょうが ほうれんそう	653	28.8
こどもの日 かしわもち				やさいスープ きびなごフライ② アスパラサラダ かしわもち	ぎゅうにゅう ハム とりにく あずき きびなご	ミルクパン マカロニ あぶら しょうしんこ こめ さとう でんぷん	しめじ たまねぎ にんじん キャベツ アスパラガス きゅうり もやし しょうが	649	25.7
2	か	ミルクパン		ハヤシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ	こめ むぎ さとう こむぎこ じゃがいも あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム しょうが グリーンピース きゅうり コーン	698	21.6
8	げつ	むぎごはん		ラビオリスープ かぼちゃフライ ちくわとやさいのごまサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ちくわ	ひのくにパン ごま ラビオリ こむぎこ でんぷん パンこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	657	22.0
9	か	ひのくにパン		たけのこのにもの わふうドレッシングあえ みかんかじゅう(中のみ)	ぎゅうにゅう ちりめん とりにく ちくわ あつあげ こんぶ	こめ あぶら こんにやく さとう ごま	にんじん ピーマン たまねぎ コーン たけのこ ごぼう キャベツ きゅうり みかんかじゅう	687	24.3
10	すい	じゃこまぜごはん		ひらめんスープ ソースカツ にんじんサラダ スライスチーズ	ぎゅうにゅう かまぼこ ぶたにく ツナ チーズ	まるパン ひらめん あぶら ごまあぶら さとう でんぷん パンこ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり コーン もやし	725	32.2
体育大会・運動会 応援メニュー：カツ				じゃがいものみそしる いわしのおかか かいそうサラダ	ぎゅうにゅう とうふ ちりめん あぶらあげ いわし わかめ みそ かつおぶし ぶのり まぶのり	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ	611	23.4
11	もく	まるパンカット		かきたまじる からあげ わかめのごますあえ	ぎゅうにゅう とうふ たまご かまぼこ とりにく わかめ	こめ むぎ でんぷん こむぎこ あぶら さとう ごま	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ	672	28.4
12	きん	むぎごはん		キャベツとにくだんごのスープ ぎょうざ② ひじきポテトサラダ	ぎゅうにゅう かまぼこ とりにく チーズ ひじき	ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ でんぷん こむぎこ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり にら しょうが にんにく	552	21.2
15	げつ	むぎごはん		みそしる さばのしおこうじやき かわりあえ みかんかじゅう(小のみ)	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ さば みそ	こめ むぎ さといも さとう しおこうじ	にんじん たまねぎ しょうが えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ だいこん みかんかじゅう	734	31.0
16	か	コッペパン		ポークビーンズ ほうれんそうオムレツ コーンチキンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご とりにく	こめこパン あぶら じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ コーン トマト ほうれんそう キャベツ きゅうり	646	27.8
17	すい	むぎごはん		なんかんあげのおやこに あじのあますがけ こんぶあえ	ぎゅうにゅう なんかんあげ とりにく かまぼこ たまご あじ こんぶ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん ごぼう グリーンピース キャベツ きゅうり にんじん	671	29.3
18	もく	こめこパン		あつあげのそぼろに おさかなバーグ ごまネーズあえ	ぎゅうにゅう ぎょにく すりみ あつあげ てんぷら ぶたにく たまご とりにく	こめ むぎ パンこ こむぎこ こんにやく さといも さとう でんぷん あぶら ごま	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが きゅうり キャベツ	857	36.1
19	きん	むぎごはん		コンソメスープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ベーコン ウインナー とりにく ヨーグルト	にんじんパン じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えだまめ にんにく しょうが グリーンピース	696	28.6
22	げつ	むぎごはん		もずくのすましじる さかなのみそやき ごもくきんぴら	ぎゅうにゅう とうふ とりにく ちくわ ホキ もずく みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら ごま こんにやく	たまねぎ えのきたけ にんじん ねぎ ごぼう	615	29.3
23	か	にんじんパン		スタミナスープ はるまき パンパンジーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく わかめ	しょくパン さとう ごまあぶら はるさめ あぶら ごま こむぎこ	にら しいたけ たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ もやし たけのこ キャベツ	530	21.7
24	すい	むぎごはん		カレー チキンナゲット フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら パンこ こむぎこ	たまねぎ にんじん グリーンピース しめじ にんにく しょうが みかん パイナップル もも	706	22.6
25	もく	しょくパン		だいずのいそに ちくさやき きりぼしだいこんのすのもの	ぎゅうにゅう だいず とりにく てんぷら ひじき あつあげ たまご わかめ チーズ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごまあぶら	にんじん しいたけ ごぼう れんこん ほうれんそう だいこん きゅうり	690	27.6
26	きん	むぎごはん		ミネストローネ しろみざかなフライ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ だいず おおふくまめ きんときまめ ハム チーズ	パイパン さとう あぶら マカロニ パンこ こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン トマト パイナップル	725	26.5
29	げつ	わかめごはん		キムチにくじゃが ピピンバ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	858	26.0
30	か	パインパン		キムチにくじゃが ピピンバ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	878	34.9
31	すい	むぎごはん		キムチにくじゃが ピピンバ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	748	28.0
				キムチにくじゃが ピピンバ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	868	31.3
				キムチにくじゃが ピピンバ	ぎゅうにゅう てんぷら ぶたにく たまご ぎゅうにく	こめ むぎ じゃがいも こんにやく さとう ごま あぶら	たまねぎ にんじん はくさい えだまめ しょうが たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	864	32.8