



[5月] 学校給食献立予定表



天草市立有明小学校

| ひ | よう | しゅしよく | ぎゅうにゅう | おかず | おもなざいりょう | | | えいよりょう | |
|----|----|--------------------|--------|---------------------------------------|---|---|---|--------------|-----------|
| | | | | | あか | きいろ | みどり | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| | | | | | ちやくやほねになる | ねつやちからになる | からだのちようしきととのえる | | |
| 1 | げつ | まるパン | | はるキャベツのペレコンチーノ ほうれんそうのサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ハム とりにく | まるパン さとう でんぶん スパゲティ オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ キャベツ エリンギ にんじん にんにく ほうれんそう きゅうり コーン | 594 | 22.3 |
| 2 | か | ちらしずし | | わかたけじる もやしのごまあえ | ぎゅうにゅう あげ たまご かまぼこ とうふ ハム わかめ (かつお・こんぶ) | こめ さとう ごま | だいこん しいたけ にんじん れんこん たけのこ きぬさや えのきたけ たまねぎ もやし きゅうり | 564 | 20.4 |
| 3 | すい | けんぽうきねんび | | | | | | | |
| 4 | もく | みどりのひ | | | | | | | |
| 5 | きん | こどものひ | | | | | | | |
| 8 | げつ | ハニートースト | | ポトフふうにごみ ツナごぼうサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ | しょくパン さとう でんぶん マーガリン はちみつ じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん えんどう キャベツ ごぼう きゅうり | 636 | 20.1 |
| 9 | か | むぎごはん | | さかなフライごまソースかけ あまずあえ ごじる | ぎゅうにゅう ちくわ だいた ホキ あげ | こめ むぎ ごま さとう じゃがいも | キャベツ もやし にんじん ねぎ たまねぎ | 685 | 28 |
| 10 | すい | しょくパン | | トマトに しゅうまい たまごサラダ いちごジャム | ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ たまご | しょくパン さとう じゃがいも オリーブオイル | しめじ たまねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり いちごジャム | 574 | 23.6 |
| 11 | もく | カレーライス | | たくあんサラダ ミルクゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく | こめ むぎ じゃがいも ごま さとう | たまねぎ にんじん えだまめ にんにく たくあん キャベツ きゅうり もも | 657 | 19.5 |
| 12 | きん | むぎごはん | | わかめのみそしる がんもとひじきのもの てづくりかつおふりかけ | ぎゅうにゅう とうふ あげ がんもどき とりにく あぶらあげ わかめ かつお ちりめん ひじき (にぼし) | こめ むぎ こんにやく ごま さとう あぶら | たまねぎ だいこん にんじん しめじ いんげん | 619 | 27.4 |
| 15 | げつ | こくとうパン | | たんたんめん パンパンジー | ぎゅうにゅう ぶたにく とりさきみ | こくとうパン さとう スパゲティ ごまあぶら | しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく きゅうり だいこん | 664 | 28.5 |
| 16 | か | むぎごはん | | にくじゃが れんこんサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ | こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく あぶら ノンエッグマヨネーズ | たまねぎ にんじん いんげん れんこん きゅうり キャベツ ノンエッグマヨネーズ | 603 | 18.3 |
| 17 | すい | ミルクパン | | はるさめスープ はるまき えだまめサラダ | ぎゅうにゅう つくね ひじき はるまき ツナ | ミルクパン さとう マーガリン はるさめ ごまあぶら あぶら | たまねぎ こまつな にんじん ねぎ きくらげ しょうが キャベツ えだまめ | 625 | 20.5 |
| 18 | もく | ふりかえきゅうぎょうび | | | | | | | |
| 19 | きん | しらすごはん | | けんちんじる キャベツとかまぼこのうめあえ ジュシー | ぎゅうにゅう とりにく あげ かまぼこ ちりめん | こめ むぎ さとう ごま こんにやく あぶら | だいこん にんじん きゅうり ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ キャベツ みかんかじゅう | 644 | 22.7 |
| 20 | ど | むぎごはん | | いわしのおかか しおこんぶあえ とりじる | ぎゅうにゅう いわし とりにく とうふ しおこんぶ (にぼし) | こめ むぎ こんにやく じゃがいも | キャベツ きゅうり にんじん ごぼう ねぎ | 635 | 26.4 |
| 22 | げつ | ふりかえきゅうぎょうび | | | | | | | |
| 23 | か | むぎごはん | | マーボーなす かいそうサラダ | ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく ハム かいそう | こめ むぎ さとう でんぶん ごま あぶら | なす たまねぎ にんじん しょうが にんにく しいたけ キャベツ きゅうり | 591 | 22.6 |
| 24 | すい | カツパーガー | | オニオンスープ てつぶんサラダ | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム ひじき | まるパン さとう パンこ あぶら でんぶん じゃがいも ごま | たまねぎ にんじん えのきたけ もやし こまつな | 609 | 28.1 |
| 25 | もく | むぎごはん | | のっぺいじる にくづめいなり かぼすあえ | ぎゅうにゅう とりにく ちくわ あつあげ いなり | こめ むぎ さといも こんにやく でんぶん さとう | にんじん ごぼう しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり コーン かぼす | 632 | 23.5 |
| 26 | きん | むぎごはん | | やさいスープ とりのからあげ コールスローサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ハム | こめ むぎ じゃがいも でんぶん こむぎ あぶら ノンエッグマヨネーズ | キャベツ たまねぎ にんじん こまつな にんにく きゅうり コーン | 725 | 23.4 |
| 29 | げつ | あげパン | | ミネストローネ チーズサラダ | ぎゅうにゅう きなこ ハム ベーコン チーズ | コッパバ さとう あぶら マカロニ じゃがいも | にんじん たまねぎ キャベツ トマト にんにく コーン | 638 | 19.1 |
| 30 | か | むぎごはん | | もずくスープ にくやさしいため | ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく もずく | こめ むぎ あぶら でんぶん | たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく キャベツ ピーマン | 584 | 22.8 |
| 31 | すい | パンパン | | クリームシチュー かぼちゃコロッケ ピーズサラダ | ぎゅうにゅう とりにく ハム だいた | パンパン さとう じゃがいも こむぎ バター あぶら | にんじん かぼちゃ たまねぎ ホールコーン キャベツ きゅうり | 651 | 23.4 |

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。