



【5月】学校給食献立予定表



天草市立有明中学校

日 曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量	
				赤	黄	緑	エネルギー	たんぱく質
				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	(Kcal)	(g)
1 月	丸パン		春キャベツのペロンチーノ ほうれん草のサラダ	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	790	28.4
2 火	ちらし寿司		若竹汁 もやしのごま和え	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	720	33.6
3 水	憲法記念日							
4 木	みどりの日							
5 金	こどもの日							
8 月	ハニートースト		ポトフ風煮込み ツナごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ツナ	しよくパン 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	846	26.2
9 火	麦ごはん		魚フライごまソースかけ 甘酢和え 呉汁	ぎゅうにゅう ちくわ だいた ホキ あげ	こめ むぎ あぶら 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	831	33.2
10 水	食パン		トマト煮 しゅうまい たまごサラダ いちごジャム ジューシー	ぎゅうにゅう ぶたにく だいた チーズ たまご	しよくパン 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 みかんかじゅう	789	31.6
11 木	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	801	23.2
12 金	麦ごはん		わかめのみそ汁 がんととひじきの煮物 手作りかつおふりかけ	ぎゅうにゅう とうふ あげ がんととき とりにく あぶらあげ かつお ちりめん	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう ごま	たまねぎ だいこん にんじん しめじ わかめ いんげん ひじき	761	33.5
15 月	振替休業日							
16 火	振替予備日 給食なし							
17 水	黒糖パン		担々麺 棒々鶏	ぎゅうにゅう ぶたにく とりささみ	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	848	35.5
18 木	麦ごはん		肉じゃが 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	739	21.7
19 金	しらすごはん		けんちん汁 キャベツとちくわの梅和え	ぎゅうにゅう とりにく あげ ちくわ 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 ごぼう ねぎ しいたけ こんぶ キャベツ きゅうり	775	27.4
22 月	カツバーガー		オニオンスープ 鉄分サラダ	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	743	32.1
23 火	麦ごはん		麻婆なす 海藻サラダ	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 ごま でんぶん 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	721	27
24 水	コッペパン		ラビオリスープ チリコンカン ヨーグルト	ぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにく だいた ヨーグルト	コッペパン さとう ラビオリ あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな トマト にんにく	700	27.9
25 木	麦ごはん		のっぺい汁 肉詰めいなり 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	739	26
26 金	麦ごはん		野菜スープ 鶏の唐揚げ 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 あぶら こむぎこ でんぶん 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	896	28.4
29 月	揚げパン		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	コッペパン 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	765	23.1
30 火	麦ごはん		もずくスープ 肉野菜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ あぶら でんぶん	もずく 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 ビーマン	714	27.5
31 水	パンパン		クリームシチュー かぼちゃコロッケ ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム だいた	パンパン あぶら じゃがいも こむぎこ パター あぶら	パインアップル にんじん たまねぎ コーン キャベツ かぼちゃコロッケ きゅうり	823	28.8

※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。