



5月 きゅうしょくこんだてひょう



2025.5 本渡学校給食センター

日付	主食	牛乳	おかず	主な材料					
				あか	きいろ	みどり			
子どもの日メニュー				ちやにくやほねになる	ねつやからになる	からだのちやうしきとこのえる			
1	木	ごはん	 ほーくかれー ほうれんそうさらだ こどものひぜりー	牛乳 スキムミルク	豚肉 ハム	米 じゃがいも デミグラスソース コールスロートレッシング	しょうが 枝豆 にんにく たまねぎ レモン	にんじん ほうれん草 きゅうり りんご パイナップル	
2	金	ごはん	 もすくすましじる いわしとおにくのほんばーぐ わふうどれっしんぐあえ	牛乳 ひじき もすく	豆腐 ちくわ いわし 【かつお節・昆布】	米 パン粉	たまねぎ ねぎ きゅうり	にんじん キャベツ とうもろこし	
7	水	こくとうばん	 ひらめんすーぶ はるまき れんこんさらだ	牛乳 鶏肉	豚肉	黒糖/パン ごま油 小麦粉 ごまドレッシング	米粉めん 油 ごま 春雨 澱粉	たまねぎ しいたけ れんこん しょうが	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり
天草宝島デー「じゃがいも」 									
8	木	ごはん	 じゃがいものそばろに いわししょうがに かわりあえ	牛乳 ちぎりあげ いわし	鶏肉 厚揚げ	米 こんにゃく じゃがいも	麦 でんぶん さとう	たまねぎ いんげん しょうが 福神漬け	にんじん きゅうり キャベツ
9	金	ごはん	 にくだんごすーぶ ちくわのいそべあげ わかめのこますあえ	牛乳 豚肉 わかめ	鶏肉 あおさ ちくわ	米 パン粉 小麦粉 油	麦 春雨 澱粉 ごま	たまねぎ きくらげ しめじ きゅうり	にんじん ねぎ もやし
12	月	ごはん	 ごもくじる いろどりやさいのとうふよせ ほうれんそうのあえもの	牛乳 厚揚げ ひじき	鶏肉 魚すり身 豆乳 【いりこ】	米 パン粉 じゃがいも 油	麦 澱粉 こんにゃく さとう	たまねぎ 枝豆 しいたけ ほうれん草	にんじん ごぼう ねぎ もやし
13	火	ごはん	 まーぼーあつあげ ぎょうざ かいそうさらだ	牛乳 厚揚げ 赤みそ 海藻	豚肉 大豆 麦みそ 鶏肉	米 澱粉 小麦粉 油	麦 ごま油	しょうが たまねぎ いら ねぎ キャベツ しいたけ	にんにく にんじん だけのこ 青じそ きゅうり
14	水	ばいんぼん	 ほとらすーぶ だいすこほうのみんちかつ ぶろっこりーさらだ じゅーしー	牛乳 鶏肉 大豆	ウインナー 豚肉 ツナ	バインパン パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 澱粉 さとう	にんじん キャベツ 枝豆 ごぼう ブロッコリー	たまねぎ しめじ きゅうり とうもろこし みかん パイナップル
15	木	ごはん	 じゃがいものみそじる あつやきたまご きんぴら	牛乳 油揚げ さつまあげ	豆腐 卵 麦みそ 【いりこ】	米 じゃがいも 澱粉 こんにゃく	麦 さとう ごま 油 ごま	にんじん こまつな とうもろこし しいたけ	しいたけ グリーンピース だけのこ ごぼう 枝豆
ふるさとくまさんデー（熊本県） 									
16	金	ぶちまるごはん	 たいびーえん れんこんはさみあげ ばんぼんじーさらだ	牛乳 かまぼこ 鶏肉	豚肉 うずら卵 卵	米 春雨 ごま パン粉	麦 ごま油 さとう 油	きくらげ にんじん キャベツ きゅうり	だけのこ たまねぎ ねぎ れんこん もやし
19	月	ごはん	 わんたんすーぶ かみかみばーぐ おまめのどれっしんぐあえ	牛乳 かまぼこ 大豆	豚肉 鶏肉	米 ワンタン パン粉 油	麦 ごま油 さとう	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう	にんじん きくらげ きゅうり
20	火	ごはん	 うおそうめんじる てりやきちきん もやしのおかかあえ	牛乳 魚そうめん 鶏肉 糸かつお節	豆腐 かまぼこ 大豆 【かつお節・昆布】	米 ごま	麦 さとう	にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ ねぎ もやし
天草宝島デー「天草産豚肉」 									
21	水	ひのくにばん	 ぼーくびーんす かぼちゃふらい かにかまさらだ	牛乳 大豆	豚肉 かにかま	ひのくにパン さとう パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 澱粉	にんにく にんじん トマト とうもろこし	たまねぎ 枝豆 きゅうり キャベツ かぼちゃ
22	木	ごはん	 とうふのみそじる しのだに しそきくらげあえ	牛乳 油揚げ 味噌 豚肉	豆腐 わかめ 鶏肉 【いりこ】	米 澱粉 小麦粉	麦 さとう ごま	にんじん えのきたけ れんこん しそ きくらげ きゅうり	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう
23	金	ごはん	 はやししちゅー ほうれんそうおむれつ ふる一つかくてる	牛乳 卵 寒天	豚肉 豆乳	米 じゃがいも デミグラスソース 澱粉	麦 ハヤシルフ さとう 油	にんにく たまねぎ マヨネー&みかん ほうれん草 パイナップル もも	しょうが にんじん 枝豆 トマト
26	月	ごはん	 けんちんじる れんこんつくね こんさいつなあえ	牛乳 豆腐 ツナ	鶏肉 大豆 【かつお節・昆布】	米 こんにゃく パン粉	麦 さといも ごま 澱粉 油	しいたけ にんじん きゅうり たまねぎ	だいこん ねぎ しょうが ごぼう れんこん
27	火	ごはん	 はるさめすーぶ ひじきしゅーまい もやしのあえもの	牛乳 ひじき 大豆	豚肉 鶏肉	米 春雨 澱粉	麦 ごま油 さとう	にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ とうもろこし	たまねぎ きくらげ しょうが もやし キャベツ きゅうり
28	水	みるくぼん	 まかるにのくーむに さわらふらい びーんすさらだ	牛乳 スキムミルク さわら	鶏肉 大豆	ミルクパン マカロニ シチュールウ パン粉 小麦粉 油	じゃがいも バター さとう	にんじん 枝豆 にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし
天草宝島デー「いんげん」 									
29	木	ごはん	 ぶたじる だいすことうふのふらい いんげんのこまあえ	牛乳 厚揚げ 魚すりみ 大豆 あおさ	豚肉 麦みそ 豆腐 【いりこ】	米 こんにゃく さとう 油	麦 ごま パン粉	しょうが だいこん しいたけ たまねぎ	にんじん ごぼう ねぎ
30	金	ごはん	 やさいつみれじる いわしのうめ ひじきのあえもの	牛乳 魚すりみ いわし チーズ	鶏肉 豆腐 ひじき 【いりこ】	米 澱粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	麦 さとう	にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	かぼちゃ たまねぎ ねぎ 梅干し きゅうり

5月の天草産の食材

米、さわら、豚肉、きくらげ、しいたけ、いりこ、いんげん、じゃがいも、きゅうり



※献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。