



5月 学校給食献立予定表（小学校）



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			栄養量			
				あか	きいろ	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
				ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのしょうじきをとえる				
子どもの日メニュー										
1	木	ごはん	 ポークカレー ほうれん草サラダ こどもの日ゼリー	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 コールスロードレッシング	しょうが にんにく たまねぎ レモン	枝豆 にんじん ほうれん草 きゅうり りんご パイナップル	646	19.9
2	金	ごはん	 もずくのすまし汁 いわしとお肉のハンバーグ 和風ドレッシング和え	牛乳 ひじき もずく	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	539	20.5
7	水	黒糖パン	 平めんスープ 春巻き れんこんサラダ	牛乳 鶏肉	豚肉	黒糖パン ごま油 小麦粉 春雨 ごまドレッシング	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	713	22.3
天草宝島デー「じゃがいも」 										
8	木	ごはん	 じゃがいものそぼろ煮 いわししょうが煮 かわり和え	牛乳 ちぎりあげ いわし	鶏肉 厚揚げ	米 こんにやく じゃがいも	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	676	27.3
9	金	ごはん	 肉だんごスープ ちくわの磯辺揚げ わかめのごま酢和え	牛乳 豚肉 わかめ	鶏肉 あおさ ちくわ	米 パン粉 小麦粉 油 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	598	20.6
12	月	ごはん	 五目汁 いろどり野菜の豆腐よせ ほうれん草の和え物	牛乳 厚揚げ ひじき	鶏肉 魚すり身 豆腐 【いりこ】	米 パン粉 じゃがいも 油	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	572	20.5
13	火	ごはん	 マーボー厚揚げ ぎょうざ② 海そうサラダ	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	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	にんにく にんじん にんじん たけのこ 青じそ きゅうり	681	25.3
14	水	パンパン	 ポトフスープ 大豆とごぼうのミンチカツ ブロッコリーサラダ ジューシー	牛乳 鶏肉 大豆	ウインナー 豚肉 ツナ	パンパン パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	じゃがいも 澱粉 枝豆 ごぼう ブロッコリー	たまねぎ しめじ みかん きゅうり とうもろこし パイナップル	709	23.4
15	木	ごはん	 じゃがいものみそ汁 厚焼きだまご 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 こんにやく	たまねぎ さとう 油 ごま油 ごま	にんじん ごま油 とうもろこし しいたけ たけのこ 枝豆	618	22.1
ふるさとくまさんデー（熊本市） 										
16	金	ぶち丸ごはん	 タイビーエン れんこんはさみ揚げ パンパンジーサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉	豚肉 うすら卵 卵	米 春雨 ごま パン粉	きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ れんこん もやし	598	21.9
19	月	ごはん	 ワンタンスープ かみかみバーグ お豆のドレッシング和え	牛乳 かまぼこ 大豆	豚肉 鶏肉	米 ワンタン パン粉 油	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	597	23.5
20	火	ごはん	 魚そうめん汁 照り焼きチキン もやしのおかか和え	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	たまねぎ しいたけ きゅうり	にんじん ねぎ もやし	591	28.1
天草宝島デー「天草産豚肉」 										
21	水	ひのくにパン	 ポークビーンズ かぼちゃフライ かにかまサラダ	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	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	688	27.2
22	木	ごはん	 豆腐のみそ汁 しのだ煮 しそきくらげ和え	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 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	609	20.7
23	金	ごはん	 ハヤシシチュー ほうれん草オムレツ フルーツカクテル	牛乳 卵 寒天	豚肉 豆腐	米 じゃがいも デミグラスソース さとう 澱粉 油	しょうが たまねぎ みかん 枝豆 トマト パイナップル もも	にんじん にんじん にんじん きゅうり とうもろこし	689	23.1
26	月	ごはん	 けんちん汁 れんこんつくね② 根菜ツナ和え	牛乳 豆腐 ツナ	鶏肉 大豆 【かつお節・昆布】	米 こんにやく パン粉	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	600	22.1
27	火	ごはん	 春雨スープ ひじきシューマイ② もやしの和え物	牛乳 ひじき 大豆	豚肉 鶏肉	米 春雨 澱粉 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	562	19.2
28	水	ミルクパン	 マカロニのクリーム煮 さわらフライ ビーンズサラダ	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 たまねぎ 枝豆 きゅうり とうもろこし	714	31.5
天草宝島デー「いんげん」 										
29	木	ごはん	 豚汁 大豆と豆腐のフライ いんげんのごま和え	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 こんにやく さとう 油	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	631	24.9
30	金	ごはん	 野菜つみれ汁 いわしの梅煮 ひじきの和え物	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 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま	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	653	26.3

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。