



# 5月 学校給食献立予定表 (中学校)



2025.5 本校学校給食センター

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	たんぱく質			
				ちやにくやほねになる	ねつちやからになる	からだのちよろしきととのえる	kcal	g			
<b>子どもの日メニュー</b>											
1	木	ごはん	牛乳	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 麦 じゃがいも デミグラスソース ゼリー コールスロドレッシング	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	793	24.1
2	金	ごはん	牛乳	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 麦 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	637	23.0
7	水	黒糖パン	牛乳	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 澱粉 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	849	27.2
<b>天草宝島デー「じゃがいも」</b>											
8	木	ごはん	牛乳	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 麦 こんにやく じゃがいも さとう	たまねぎ いんげん しょうが 福神漬	にんじん きゅうり キャベツ	816	31.1
9	金	ごはん	牛乳	肉だんごスープ ちくわの磯辺揚げ わかめのごま和え	牛乳 豚肉 わかめ	鶏肉 あおさ ちくわ	米 麦 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	711	23.6
12	月	ごはん	牛乳	五目汁 いろいろ野菜の豆腐よせ ほうれん草の和え物	牛乳 厚揚げ ひじき	鶏肉 魚すり身 豆乳 【いりこ】	米 麦 パン粉 澱粉 じゃがいも 油 さとう	たまねぎ しいたけ ほうれん草 ねぎ もやし	にんじん ごぼう キャベツ	734	25.6
13	火	ごはん	牛乳	マーボー厚揚げ きょうざ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 麦 澱粉 ごま油 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 だけのこ きゅうり	830	30.0
14	水	パンパン	牛乳	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 ツナ	パンパン じゃがいも 澱粉 油 ノンエッグマヨネーズ	にんじん キャベツ みかん 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 パイナップル	908	29.9
15	木	ごはん	牛乳	じゃがいものみそ汁 厚揚げたまご きんぴら	牛乳 油揚げ さつまあげ	豆腐 卵 麦みそ 【いりこ】	米 麦 じゃがいも さとう 油 ごま油 こんにやく ごま	にんじん ごまな とうもろこし しいたけ ごぼう 枝豆	しいたけ グリンピース だけのこ	757	25.5
<b>ふるさとくまさんデー (熊本県)</b>											
16	金	ぶち丸ごはん	牛乳	タイビーエン れんこんはさみ揚げ② 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 麦 春雨 ごま パン粉 油 さとう	きくらげ だれのこ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	だれのこ キャベツ ねぎ れんこん	777	27.9
20	火	ごはん	牛乳	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 麦 ごま さとう	にんじん しいたけ きゅうり	たまねぎ ねぎ もやし	702	31.1
<b>天草宝島デー「豚肉」</b>											
21	水	ひのくにパン	牛乳	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 じゃがいも さとう 澱粉 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	906	34.5
22	木	ごはん	牛乳	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 麦 澱粉 さとう 小麦粉 ごま	にんじん えのきだけ れんこん しそ きくらげ	たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	755	24.9
23	金	ごはん	牛乳	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 豆乳	米 麦 じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース さとう 油	にんにく たまねぎ みかん ほうれん草	しょうが にんじん 枝豆 トマト パイナップル もも	880	28.6
26	月	ごはん	牛乳	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 麦 こんにやく さとう パン粉 澱粉 油	しいたけ だいこん 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	725	25.5
27	火	ごはん	牛乳	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 麦 春雨 ごま油 澱粉 さとう	にんじん ほうれん草 しいたけ ねぎ とうもろこし	しょうが きくらげ しょうが キャベツ きゅうり	686	22.4
28	水	ミルクパン	牛乳	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 じゃがいも マカロニ バター シチュールフ さとう パン粉 小麦粉 油	にんじん たまねぎ 枝豆 にんじん	たまねぎ きゅうり とうもろこし	878	37.9
<b>天草宝島デー「いんげん」</b>											
29	木	ごはん	牛乳	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	豚肉 麦みそ 豆腐 あおさ 【いりこ】	米 麦 こんにやく さとう パン粉 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	758	28.9
30	金	ごはん	牛乳	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 麦 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 梅干し きゅうり	786	30.2

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。