5月　こんだてひょう

牛深学校給食センター（72−4158）

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅうにゅう	おかず	ざいりょう ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのた	エネルギー / たんぱくしつ
1	もく	★子どもの日メニュー★ ちらしずし	牛乳	れんこんあわせあげ マヨネーズあえ もずくのすましじる　かしわもち	ぎゅうにゅう たまご ちくわ とりにく とうふ もずく	こめ さとう ノンエッグマヨネーズ	にんじん ごぼう きぬさや ねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	けずりぶし こんぶ	709 23.0
2	きん	天草宝島デー「さやいんげん」 むぎごはん	牛乳	ごぼうハンバーグ いんげんのごまあえ さつまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたにく あつあげ	こめ むぎ ごま さとう あぶら さつまいも	にんじん いんげん もやし ねぎ しょうが はくさい だいこん ごぼう こんにゃく	いりこ	601 21.7
7	すい	わかめごはん	牛乳	だいずととうふのフライ やさいのあまずあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう とりにく だいず とうふ すりみ ちくわ あおさ	こめ さとう ごま はるさめ ごまあぶら パンこ	きゅうり にんじん キャベツ きくらげ たまねぎ ねぎ		619 22.0
8	もく	カットコッペパン	牛乳	キーマカレー チーズサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず チーズ ハム とりにく	コッペパン あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン パセリ		611 28.1
9	きん	むぎごはん	牛乳	にんじんシュウマイ① こまつなのあえもの チャーチャンどうふ	ぎゅうにゅう ぶたにく すりみ あつあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら でんぷん あぶら こむぎこ	こまつな もやし ねぎ にんじん コーン たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ		677 26.2
12	げつ	むぎごはん	牛乳	きんぴらつつみやき ひじきいため じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あげ とりにく さつまあげ わかめ とうふ ひじき	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こんにゃく	いりこ	609 23.4
13	か	にんじんパン	牛乳	バーベキューチキン マカロニサラダ やさいとまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスビーンズ	にんじんパン さとう じゃがいも マカロニ あぶら ノンエッグマヨネーズ	きゅうり キャベツ にんじん パセリ たまねぎ		677 28.8
14	すい	ひじきごはん	牛乳	あじフライ ごまずあえ かしわじる	とりにく あげ ぎゅうにゅう あじ あつあげ ひじき	こめ あぶら ごま さとう	にんじん ごぼう ねぎ きぬさや しいたけ きゅうり こんにゃく もやし だいこん	いりこ	605 25.2
15	もく	むぎごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがやき ごまだいこん かきたまじる　みかんかじゅう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちくわ たまご とうふ わかめ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	たまねぎ しょうが キャベツ だいこんづけ にんじん ねぎ みかんかじゅう	いりこ	702 31.0
16	きん	天草宝島デー「新じゃが」 むぎごはん	牛乳	ちくわのいそべあげ② けずりぶしあえ しんじゃがのそぼろに	ぎゅうにゅう ちくわ あつあげ ちりめん けずりぶし あおのり とりにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ あぶら さとう こむぎこ こんにゃく じゃがいも さといも でんぷん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく		654 25.1
20	か	★熊本の味★ こくとうパン おるさとくまさんデー	牛乳	かぼちゃフライ ぴりからきゅうり タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うずらたまご	こくとうパン あぶら ごまあぶら さとう はるさめ パンこ こむぎこ	かぼちゃ ねぎ きゅうり にんじん しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ		605 23.4
21	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのさいきょうやき わかめのすのもの ごもくじる	ぎゅうにゅう さわら とりにく ちくわ あつあげ わかめ	こめ むぎ さとう ごま あぶら	ごぼう だいこん ねぎ きゅうり にんじん しいたけ こんにゃく	いりこ	604 27.1
22	もく	天草宝島デー「ぶたにく」 ミルクパン	牛乳	チキンナゲット① ごまドレッシングあえ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	ミルクパン じゃがいも さとう こむぎこ	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン にんじん グリンピース		678 30.0
23	きん	カレーライス （むぎごはん）	牛乳	ミニハンバーグ とうふサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ むぎ あぶら じゃがいも さとう ごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん しょうが にんにく りんご きゅうり コーン		698 25.0
26	げつ	むぎごはん	牛乳	ちぐさやき ゆかりあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう たまご あつあげ ぎゅうにく ぶたにく さつまあげ えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん あかしそ たまねぎ ほうれんそう こんにゃく		675 25.2
27	か	カットコッペパン	牛乳	スティックドッグ きゅうりのツナあえ とうにゅうシチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えだまめ ツナ しろいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも こめこ あぶら	コーン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		592 28.4
28	すい	むぎごはん	牛乳	さかなのケチャップあえ ちゅうかサラダ ひらめんスープ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく たら	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ひらめんビーフン でんぷん こむぎこ	しょうが たまねぎ もやし きゅうり にんじん きくらげ こまつな しいたけ		600 26.1
29	もく	むぎごはん	牛乳	にくづめいなりのふくめに ひじきサラダ きりぼしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく あげ ハム えだまめ ぶたにく とうふ ひじき	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも	にんじん きゅうり ねぎ だいこん しいたけ	いりこ	647 26.2
30	きん	とりごぼうごはん	牛乳	きびなごフライ② だいこんのごまマヨあえ うおそうめんじる	とりにく ちくわ えだまめ ぎゅうにゅう ハム とうふ きびなご うおそうめん わかめ	こめ さとう あぶら ごま こむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ えのきたけ しめじ	けずりぶし こんぶ	606 24.3

※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。

5月 天草産食材