



5月 給食献立表



牛深学校給食センター (72-4158)

日	曜	主食	牛乳	おかず	材料				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	その他	
1	木	★子どもの日メニュー★		れんこんあわせ揚げ マヨネーズあえ もずくのずましじる 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 だけのこ 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	832 26.5
		ちらしずし							
天草宝島デー「さやいんげん」									
2	金	麦ごはん		ごぼうハンバーグ いんげんのごまあえ さつま汁	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 こま 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		756 27.1
7	水	わかめごはん		大豆と豆腐のフライ 野菜の甘酢あえ 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく だいす 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		723 24.8
8	木	カットコッペパン		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 だいす 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		775 35.1
9	金	麦ごはん		にんじんシュウマイ② 小松菜のあえもの チャーチャン豆腐	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 でんぶん あぶら こむぎこ	こまつな もやし ねぎ にんじん コーン だけのこ たまねぎ しょうが しいたけ チンゲンサイ		876 33.3
12	月	麦ごはん		きんぴらつつみ焼き ひじき炒め じゃがいものみそ汁	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	735 27.1
13	火	人参パン		パーベキューチキン マカロニサラダ 野菜と豆のスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ミックスピーズ	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		866 36.1
14	水	ひじきごはん		あじフライ ごま酢あえ かしわ汁	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	735 30.5
15	木	麦ごはん		豚肉のしょうが焼き ごま大根 かきたま汁 みかん果汁	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	852 38.2
天草宝島デー「新じゃが」									
16	金	麦ごはん		ちくわの磯辺揚げ③ 削り節あえ 新じゃがのそぼろ煮	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 でんぶん	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ こんにゃく		786 29.8
20	火	★熊本の味★ 黒糖パン ふるさとくまさんデー		かぼちゃフライ びり辛きゅうり タイピーエン	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ うすらたまご	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 だけのこ たまねぎ キャベツ		790 29.7
21	水	麦ごはん		魚の西京焼き わかめの酢の物 五目汁	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	743 32.9
天草宝島デー「ぶたにく」									
22	木	ミルクパン		チキンナゲット② ごまドレッシングあえ ポークピーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく パーコン だいす	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		839 36.3
23	金	カレーライス (麦ごはん)		ミニハンバーグ 豆腐サラダ	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		887 31.3
26	月	麦ごはん		干草焼き ゆかりあえ 肉じゃが	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 たまねぎ ほうれんそう こんにゃく		812 30.0
27	火	カットコッペパン		スティックドッグ きゅうりのツナあえ 豆乳シチュー	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えだまめ ツナ しるいんげんまめ とうにゅう	コッペパン さとう じゃがいも こめ あぶら	コーン だいこん きゅうり にんじん たまねぎ		750 35.7
28	水	麦ごはん		魚のケチャップあえ 中華サラダ 平めんスープ	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 でんぶん 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		740 32.2
29	木	麦ごはん		肉詰めいなりのおくめ煮 ひじきサラダ 切り干し大根のみそ汁	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	770 30.3
30	金	鶏ごぼうごはん		きびなごフライ③ 大根のごまマヨあえ 魚そうめん汁	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 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 こんぶ	けずりぶし こんぶ	749 29.5

※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

