



日	曜	献立名		赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ	
		主食	牛乳	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる				
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
1	木	ごはん	サワラフライ 一食ノンエッグマヨ わかめサラダ 高野豆腐の卵とじ	大豆 わかめ 卵	牛乳 わかめ 牛乳	人参 いんげん ねぎ	玉ねぎ しいたけ きゅうり れんこん	米 じゃが芋 パン粉 小麦粉	油 ノンエッグマヨ	880 34.9	<p>5月5日 【端午の節句】</p> <p>こいのぼりを立てたり、鎧や兜を飾ったりします。また、行事食のちまきや柏餅を食べてお祝いします。これらの飾り物や食べ物には、子どもたちの健康や未来への願いが込められています。給食では行事食のほか、旬の食材をたくさん使った献立を味わいます。楽しみにしててください。</p> <p>かしわもち あん入りのもちと和菓業で包んだものです。柏は新しい葉が出るまで古い葉が落ちないことから、「跡継ぎが絶えない」として縁起物とされました。</p> <p>給食で世界旅行気分! 大阪万博参加国 フランス共和国 ドイツ連邦共和国 大韓民国(韓国)</p> <p>ふるさとくまさんデー 【熊本市】の味 タイピーエン</p> <p>天草産食材 ～今月の給食で使用する天草産の食材を紹介します～ たちうお、にぼし、たい、さわら、天草豚肉、フリ、天草大王、豆腐・アゲ、だいいん、じゃがいも、きくらげ、いんげん、ほしいたけ、グリーンピース</p>	
2	金	ちらし寿司	ミニかしわもち れんこん入りつくね 昆布和え あおさ汁	卵 すりみ 鶏みんち 豆腐	あおさ 昆布 牛乳	人参 いんげん ほうれん草 ねぎ	ごぼう たけのこ しいたけ きゅうり れんこん	米 かしわもち	油	801 33.9		
7	水 フランス	ソフトフランスパン	マーガリン ラ・フランスゼリー さつま芋のマセドアンサラダ ポトフ オムレツ	火腿	チーズ	人参 フロッコ 人参 パセリ	玉ねぎ 大根 枝豆 きゅうり	パン じゃが芋 さつま芋 ゼリー	マーガリン ノンエッグマヨ	809 28.3		
8	木	ごはん	たくあん和え 変わりきんぴら	卵 天草豚肉 天ぷら 大豆	ひじき	人参 いんげん トマト	ごぼう れんこん きゅうり たくあん	米	白ごま油	718 25.2		
9	金	グリーンピースごはん	さわらのチリソースかけ 酢の物 わかめスープ	豆腐 ちくわ さわら	ちりめん わかめ 牛乳	人参 ねぎ フロッコ 人参	グリーンピース きゅうり きゅうり 玉ねぎ コーン しいたけ にんにく	米 砂糖	白ごま油	715 29.8		
12	月	運動会 振替 休業日										
13	火	ごはん	ブリの塩こうじ焼き スパゲッティサラダ 筑前煮	ブリ 太王豚肉 厚揚げ ハム 天ぷら	牛乳	人参 いんげん	れんこん たけのこ ごぼう しいたけ きゅうり コーン	米 里芋 砂糖 スパゲッティ類	油 ノンエッグマヨ	899 36.3		
14	水	セルフチーズバーガー	照焼きハンバーグ フレンチサラダ 新じゃがのポークビーンズ 天草宝島デー「豚肉」	天草豚肉 大豆 鶏みんち	チーズ スキムミルク 牛乳	人参 トマト パセリ	にんにく 枝豆 玉ねぎ きゅうり きゅうり	パン じゃが芋 砂糖	油	895 37.6		
15	木 千葉県	わかめごはん	あじのさんが ピーナッツ和え みそ汁	アジ 油アゲ みそ	わかめ 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	玉ねぎ しめじ もやし きゅうり きゅうり	米 麦 じゃが芋 砂糖	ピーナッツ	718 24.4		
16	金	麦ごはん	焼きのり キムタク納豆 根菜肉詰め信田煮 けんちん汁	太王豚肉 豆腐 納豆 油アゲ	のり 牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 ニラ	ごぼう 大根 しいたけ もやし たくあん キムチ れんこん	米 麦 里芋 砂糖	油	751 29.8		
19	月	給食はありません										
20	火	ごはん	太刀魚フライ ブロッコリーサラダ 一食ノンエッグマヨネーズ タイピーエン ウインナー	太刀魚 天草豚肉 えび かまぼこ うずら卵	牛乳	人参 きぬさや フロッコ 人参	きゅうり きゅうり 玉ねぎ きくらげ	米 はるさめ	ごま油	916 29.2		
21	水 ドイツ	熊本県産トマトパン	シーザーサラダ ミートボールのクリーム煮	太王豚肉 ミートボール ウインナー	スキムミルク チーズ 牛乳	人参	玉ねぎ しめじ 枝豆 きゅうり きゅうり コーン	パン じゃが芋 砂糖	マーガリン	872 36.4		
22	木	天草ポークカレー	ツナサラダ 福神漬	天草豚肉 ツナ	スキムミルク 牛乳	人参 スナップエンドウ	にんにく 生姜 玉ねぎ りんご きゅうり コーン 福神漬	米 麦 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	886 25.8		
23	金	ごはん	ひじきのり佃煮 千草焼き 海藻サラダ 天草宝島デー「新じゃが」 新じゃがのそぼろ煮	太王みんち 厚揚げ うずらの卵 卵 ツナ	ひじきのり 海藻 牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ 生姜 きゅうり きゅうり	米 新じゃが 片栗粉 砂糖	油	799 29.1		
26	月	麦ごはん	ミニ春巻き おかか和え マーボー豆腐	天草豚みんち 豆腐 大豆 みそ かつおぶし	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しいたけ きゅうり きゅうり	米 麦 砂糖 片栗粉 春巻き皮	油 ごま油	838 27		
27	火	ごはん	さわらの黒潮ソース いんげんのごま和え 肥後だご汁 天草宝島デー「いんげん」	さわら 太王豚肉 豆腐 油アゲ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草 いんげん	大根 ごぼう しいたけ きゅうり きゅうり ねりうめ	米 小麦粉 片栗粉 砂糖	ごま油	903 31.6		
28	水 福岡県	ミルクパン	いちごゼリー 明太ジャーマンポテト ラーメン	天草豚肉 ベーコン 明太子	牛乳	人参 ねぎ ニラ パセリ	にんにく きゅうり もやし きくらげ 玉ねぎ しめじ コーン	パン 中華麺 じゃが芋 ゼリー	マーガリン 油	889 34.1		
29	木	ごはん	鯛のごまみそ焼き マカロニサラダ 豚汁	天草豚肉 鯛 豆腐 ハム みそ	牛乳	人参 ねぎ	生姜 大根 白菜 ごぼう きゅうり きゅうり	米 里芋 砂糖 マカロニ	ごま ノンエッグマヨ	829 33.6		
30	金 韓国	まぜまぜピビンバ	ひじきと野菜の豆腐焼き トックスープ ナムル	天草牛肉 天草豚肉 豆腐	ひじき 牛乳	人参 いんげん チンゲン菜 ねぎ	ぜんまい もやし にんにく 生姜 大根 キムチ きくらげ きゅうり	米 麦 とつく	ごま ごま油	757 26.7		

※献立は、物資の都合により変更することがあります。