

# 【5月】学校給食献立予定表 くらたけ小

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL:0969-54-5333)



ひ	よう	しゅじょく	ぎゅうにゅう	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう	
					きいろ	あか	みどり	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)
1	もく	セルフフィッシュバーガー		マヨキャベツサラダ ポトフ	まるパン さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう シイラフライ ハム ベーコン チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	664	23.6
		端午の節句 給食		しゅうまい しおこんぶあえ すましじる・かしわもち	こめ むぎ さとう ごまあぶら かしわもち	ぎゅうにゅう とり とろふ かまぼこ しおこんぶ	にんじん たけのこしいたけ こまつな もやし ねぎ たまねぎ えのきたけ	619	23.7
2	きん	ちゅうかふうまぜごはん							
5	げつ	こどものひ							
6	か	ふりかえきゅうぎょうび							
7	すい	むぎごはん		にくやさいいため もずくスープ ムース	こめ むぎ あぶら でんぶん ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく とろふ かまぼこ もずく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ピーマン ねぎ しいたけ しょうが	645	22.3
8	もく	コッペパン		チーズサラダ はるキャベツのペペロンチーノ	コッペパン さとう オリーブゆ スパゲティ	ぎゅうにゅう ハム チーズ ベーコン	にんじん きゅうり キャベツ コーン たまねぎ エリンギ にんにく	656	23.7
		天草宝島デー ～新じゃが～		ミモザサラダ しんじゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう たまご あつあげ チーズ とり かつおぶし こんぶ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ グリンピース しいたけ	667	26.0
9	きん	むぎごはん							
12	げつ	むぎごはん		チーズピカタ カリフラワーサラダ ぐだくさんスープ	こめ むぎ さとう オリーブゆ じゃがいも あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とり たまご チーズ	カリフラワー きゅうり にんじん チンゲンさい たまねぎ コーン	650	29.4
13	か	ミルクパン		ひじきサラダ カレーうどん	ミルクパン さとう うどんめん	ぎゅうにゅう ハム ひよこまめ とり ひじき	こまつな ねぎ きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ グリンピース	659	25.7
		天草宝島デー ～さやいんげん～		さかなのさいきょうやき さやいんげんのごまあえ だいずごぼうじる	こめ むぎ さとう ごま さといも	ぎゅうにゅう さわら とり だいず とろふ	いんげん にんじん もやし ごぼう	624	30.2
14	すい	むぎごはん							
		天草宝島デー ～豚肉～		ツナマカロニサラダ ポークビーンズ	パインパン さとう じゃがいも マカロニ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ツナ ぶたにく だいず	キャベツ トマト きゅうり にんじん コーン たまねぎ	655	27.6
15	もく	パインパン							
16	きん	むぎごはん		とりのかざんやき きゅうりとわかめのすのもの とろふとあげのみそじる	こめ むぎ パンこ ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とり たまご とろふ わかめ だしりこ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ	663	30.5
19	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
		ふるさとくまさんデー		ポテトサラダ タイビーエン ナゲット	しよくパン さとう バター じゃがいも はるさめ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく かまぼこ ずらたまご チキンナゲット	きゅうり コーン にんじん しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ ねぎ	616	23.7
20	か	ガーリックトースト							
21	すい	うめじゃこごはん		がんもどかぼちまののにも ワンドンスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく あぶら ワンドン じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめん がんもどき とり にんにく	うめ にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ きくらげ キャベツ	666	23.4
22	もく	トマトパン		きのこのアヒージョふろシテー にくだんごのコンソメスープ みかんジュース	トマトパン さとう オリーブゆ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン つくね	にんじん しめじ エリンギ えのきたけ たまねぎ こまつな みかんジュース	670	21.5
23	きん	むぎごはん		おさかなピザ ナッツサラダ めかたまじる	こめ むぎ さとう ピーナツ でんぶん	ぎゅうにゅう シイラ チーズ たまご とろふ かまぼこ わかめ かつおぶし こんぶ	ピーマン こまつな ねぎ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	636	29.5
26	げつ	むぎごはん		なつとうサラダ にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう なつとう チーズ ハム ぶたにく さつまあげ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん いんげん	689	24.8
27	か	てづくりメロンパン		さつぱりサラダ ペンネポロネーゼ	パンきじクッキーシート さとう ペンネ オリーブゆ	ぎゅうにゅう ハム だいず ぶたにく チーズ	れんこん きゅうり コーン にんじん たまねぎ にんにく ししょうが	646	24.2
28	すい	むぎごはん		スコッチエッグ たくあんサラダ ビーフンじる	こめ むぎ さとう ごま ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく スコッチエッグ ちくわ	たくあん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ えのきたけ きくらげ ねぎ	639	23.8
29	もく	ココアパン		あまなつサラダ アスパラクリームパスタ	ココアパン さとう オリーブゆ スパゲティ ちくわ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまクリーム	あまなつみかん キャベツ きゅうり たまねぎ にんにく にんじん しめじ エリンギ アスパラガス	661	22.1
30	きん	むぎごはん		ハヤシライス トマトサラダ くだものゼリー	こめ むぎ さとう じゃがいも あぶら アガー	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム きゅうり トマト キャベツ コーン もも パイン	660	18.0

※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

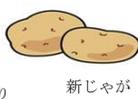
## 5月の天草産の食材



おこめ



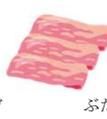
きゅうり



新じゃが



さやいんげん



ぶたにく



シイラ



しいたけ



いりこ

グリーンピースは、  
倉岳農家の稲田哲雄さんの  
です。