



【5月】 学校給食献立予定表 すもと小

栖本学校給食センター 担当: 宋倉 (TEL: 0969-54-5333)



ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	おもなざいりよう			えいようりよう	
					きいろ ねつやちからになる	あか ちやにくやほねになる	みどり からだのちようしをととのえる	エネリギー (kcal)	たんぱく し(%)
		端午の節句 給食		マヨキャベツサラダ ポトフ かしわもち	まるパン さとう あぶら じゃがいも かしわもち	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	716	24.8
1	もく	セルフフィッシュバーガー							
2	きん			かんげいえんそく					
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		にくやさしいため 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 とうふ 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ばろに	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 とりにつく 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 とりにつく 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 とりにつく あげ 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 とりにつく だいず とうふ	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		ツナマカロニサラダ ポークビーンズ	ツナマカロニ 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 とうふとあげのみそしる	こめ むぎ パンこ ごまさとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく あげ たまご とうふ わかめ だいず	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	むぎごはん		あげだれとうふのやさいあんかけ けんちんじる	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ とりにつく かつおぶし こんぶ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ きくらげ いんげん ごぼう ねぎ しいたけ	659	23.8
		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
21	すい	うめじゃこごはん		がんもとかぼちゃのにもの ワンタンスープ	こめ むぎ さとう ごまあぶら こんにやく あぶら ワンタン じゃがいも	ぎゅうにゅう ちりめん がんもどき とりにつく	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うソテー にくだんごいりコンソメスープ 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 ピーナッツ でんぶん	ぎゅうにゅう シイラ チーズ たまご とうふ 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			ふりかえきゅうぎょうび					
27	か	てづくりメロンパン		さっぱりサラダ ペネポロネーゼ	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 こめこ	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ なまくりー	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 アガーコ	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。