



【5月】学校給食献立予定表 倉岳中

栖本学校給食センター 担当: 実倉 (TEL: 0969-54-5333)



日	曜	主食	牛乳	おかず	主 な 材 料			栄 養 量	
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1	木	セルフフィッシュバーガー		マヨキャベツサラダ ポトフ	丸パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 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	843.0	29.2
		端午の節句 給食		しゅうまい しお昆布和え すまし汁・柏餅	米 麦 砂糖 ごま油 かしわもち	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 塩こんぶ	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	793.0	30.1
2	金	中華風まぜごはん							
5	月	子 供 の 日							
6	火	振 替 休 業 日							
7	水	麦ごはん		肉野菜炒め もずくスープ ムース	米 麦 油 でんぶん ムース	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ もずく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン ねぎ しいたけ しょうが	779.0	26.5
8	木	コッペパン		チーズサラダ 春キャベツのパペロンチーノ	コッペパン 砂糖 オリーブ油 オリーブオイル 油 スパゲティ	牛乳 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	833.0	29.6
		天草宝島デー ～新じゃが～		ミモザサラダ 新じゃがいものそぼろ煮	米 麦 砂糖 じゃがいも こんにゃく でんぶん	牛乳 卵 鶏肉 チーズ 厚揚げ かつお節 昆布	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	821.0	31.7
9	金	麦ごはん							
12	月	麦ごはん		チーズピカタ カリフラワーサラダ 具だくさんスープ・みかんジュース	米 麦 砂糖 油 オリーブ油 じゃがいも 小麦粉	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	カリフラワー きゅうり にんじん チンゲン菜 たまねぎ コーン みかんジュース	832.0	36.5
13	火	ミルクパン		ひじきサラダ カレーうどん	ミルクパン 砂糖 うどん 麺	牛乳 ハム ひじき ひよこ豆 鶏肉 あげ	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	860.0	33.0
		天草宝島デー ～さやいんげん～		魚の西京焼き さやいんげんのごま和え 大豆ごぼう汁	米 麦 砂糖 ごま さいとも	牛乳 鯖 鶏肉 大豆 豆腐	いんげん にんじん もやし ごぼう	801.0	37.7
14	水	麦ごはん							
15	木	振 替 休 業 日							
16	金	麦ごはん		鶏の火山焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐とあげのみそ汁	米 麦 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 錦糸卵 わかめ 豆腐 あげ だし いりこ	きゅうり にんじん ねぎ たまねぎ えのきたけ しいたけ	825.0	37.7
19	月	振 替 休 業 日							
		ふるさとくまさんデー		ポテトサラダ タイピーエン ナゲット	食パン 砂糖 パター じゃがいも はるさめ	牛乳 ハム 豚肉 かまぼこ とうもろこし 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	820.0	31.7
20	火	ガーリックトースト							
21	水	梅じゃこごはん		がんもどき かつおの煮物 ワンタンスープ	米 麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 油 じゃがいも ワンタン	牛乳 ちりめん 鶏肉 いんげん かぼちゃ たまねぎ がんもどき	梅 にんじん いんげん かぼちゃ たまねぎ きくらげ キャベツ	822.0	28.9
22	木	トマトパン		きのこのアヒージョ風ソテー 肉団子入りコンソメスープ	トマトパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	牛乳 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	823.0	26.5
23	金	麦ごはん		お魚ピザ ナッツサラダ めかたま汁	米 麦 砂糖 ピーナッツ でんぶん	牛乳 シイラ 卵 チーズ 豆腐 かまぼこ わかめ かつお節 昆布	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	786.0	36.4
26	月	麦ごはん		納豆サラダ 肉じゃが	米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにゃく	牛乳 納豆 チーズ ハム 豚肉 さつま揚げ	きゅうり コーン たまねぎ にんじん いんげん	855.0	29.9
27	火	手作りメロンパン		さっぱりサラダ ペンネポロネーゼ	パン生地 クッキーシート 砂糖 ペンネ オリーブ油	牛乳 ハム 大豆 豚肉 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	803.0	29.6
28	水	麦ごはん		スコッチエッグ たくあんサラダ ビーフン汁	米 麦 砂糖 ごま ビーフン	牛乳 豚肉 ちくわ スコッチエッグ	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	809.0	30.0
29	木	ココアパン		甘夏サラダ アスパラクリームパスタ	ココアパン 砂糖 オリーブ油 スパゲティ 米粉	牛乳 ベーコン チーズ 生クリーム	甘夏 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	847.0	27.7
30	金	麦ごはん		ハヤシライス トマトサラダ 果物ゼリー	米 麦 砂糖 油 じゃがいも 油 アガー粉	牛乳 豚肉	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 桃 バイン	823.0	21.1

※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。