

【5月】学校給食献立予定表 栖本中

栖本学校給食センター 担当:宍倉(TEL:0969-54-5333)



| 日 | 曜 | 主食 | 牛乳 | おかず | 主な材料 | | | 栄養量 | |
|------------------|---|--------------|----|---|--------------------------------------|--|--|-----------------|--------------|
| | | | | | 黄 主にエネルギーになる | 赤 主に体の組織をつくる | 緑 主に体の調子を整える | 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 | 牛乳 | 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 | | | | | | | | | |
| 2 | 金 | 中華風まぜごはん | 牛乳 | 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 |
| 5 | 月 | 子供の日 | | | | | | | |
| 6 | 火 | 振替休業日 | | | | | | | |
| 7 | 水 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 | 牛乳 | 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～ | | | | | | | | | |
| 9 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 こんにやく 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 |
| 12 | 月 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 かつお節 昆布 | 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 | 牛乳 | 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 |
| 14 | 水 | 振替休業日 | | | | | | | |
| 天草宝島デー ～豚肉～ | | | | | | | | | |
| 15 | 木 | パン | 牛乳 | ツナマカロニサラダ ポークビーンズ | パン 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油 じゃがいも | 牛乳 豚肉 ツナ 大豆 | キャベツ トマト きゅうり にんじん コーン たまねぎ | 833.0 | 34.7 |
| 16 | 金 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 小麦粉 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 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 | 振替予備日のため給食なし | | | | | | | |
| ふるさとくまさんデー | | | | | | | | | |
| 20 | 火 | ガーリックトースト | 牛乳 | ポテトサラダ タイピーエン ナゲット | 食パン 砂糖 バター じゃがいも はるさめ | 牛乳 ハム 豚肉 かまぼこ ずら卵 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 |
| 21 | 水 | 梅じゃこごはん | 牛乳 | がんもとかいぼちの煮物 ワタンスープ | 米 麦 ごま油 こんにやく 砂糖 油 じゃがいも ワタん | 牛乳 ちりめん 鶏肉 がんもどき | 梅 にんじん いんげん かいぼち たまねぎ きくらげ キャベツ | 822.0 | 28.9 |
| 22 | 木 | トマトパン | 牛乳 | 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 | 牛乳 | お魚ピザ ナッツサラダ めかたま汁 | 米 麦 砂糖 ビーナッツ 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 | 牛乳 | 納豆サラダ 肉じゃが | 米 麦 砂糖 油 じゃがいも こんにやく | 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 | 牛乳 | 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 | 牛乳 | 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 | 牛乳 | 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 | 牛乳 | ハヤシライス トマトサラダ 果物ゼリー | 米 麦 砂糖 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 パイン | 823.0 | 21.1 |

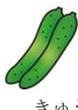
※都合により、献立や食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

5月の天草産の食材

グリーンピースは、
倉岳農家の稲田哲雄さんの
です。



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