

# [5月] 学校給食献立予定表

天草市立有明小学校



ひ	よう	しゅしょく	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	むぎごはん		ハンバーグ カリフラワーサラダ コーンポタージュ	こめ むぎ さとう あぶら オリーブゆ じゃがいも ポタージュ	ぎゅうにゅう ベーコン ハンバーグ	からだのちようしをととのえる たまねぎ コーン	662	21.8
端午の節句給食									
2	きん	むぎごはん		あつあげのやさしいあんかけ ラビオリスープ かしわもち	こめ むぎ さとう でんぶん ラビオリあぶら かしわもち	ぎゅうにゅう あつあげ	たまねぎ にんじん えのきたけ たけのこ きくらげ キャベツ しめじ こまつな いんげん	649	20.5
5	げつ	こどものひ							
6	か	ふりかえきゅうぎょうび							
7	すい	ミルクパン		ひじきサラダ カレーうどん	ミルクパン あぶら うどん	ぎゅうにゅう ハム ひじき だいず とりにく あげ	こまつな ねぎ きゅうり えだまめ にんじん たまねぎ エリンギ	663	26.5
天草宝島デー ~新じゃが~									
8	もく	むぎごはん		ごぼうサラダ しんじゃがいものそぼろに	こめ むぎ さとう ごま じゃがいも こんにやく でんぶん	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ こんぶ かつおぶし	ごぼう キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ グリーンピース しいたけ	644	24.4
9	きん	ゆかりごはん		がんもとかぼちゃのにも ぶたじる	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら さいも	ぎゅうにゅう がんもどき とりにく ぶたにく とうふ こんぶ かつおぶし	しそ にんじん いんげん ねぎ かぼちゃ ごぼう しいたけ しょうが	645	23.1
12	げつ	セルフフィッシュバーガー		シイラフライ マヨキャベツサラダ ポトフ	まるパン 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	658	23.7
天草宝島デー ~さやいんげん~									
13	か	むぎごはん		さかなのさいつきょうやき さやいんげんのごまあえ ごぼうスープ	こめ むぎ さとう ごま さいも	ぎゅうにゅう さわら とりにく だいず とうふ	いんげん にんじん もやし ごぼう	623	30.2
天草宝島デー ~豚肉~									
14	すい	パインパン		マカロニサラダ ポークビーンズ みかんジュース	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 ハム ぶたにく だいず	キャベツ トマト にんじん きゅうり コーン たまねぎ	672	27.6
15	もく	むぎごはん		なっとうサラダ 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 なっとう 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	695	25.2
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 とりにく あげ ちくわ とうふ 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	658	30.6
19	げつ	ふりかえきゅうぎょうび							
20	か	むぎごはん		ぶたにくとこんぶのいためもの ごじる	こめ むぎ さとう こんにやく あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく あげ あつあげ さつまあげ だいず ソフトビーンズ	にんじん ごぼう ねぎ しいたけ たまねぎ いんげん	646	26.6
ふるさとくまさんデー									
21	すい	トマトパン		きのこのアヒージョふうソテー タイプーエン	トマトパン オリーブゆ はるさめ	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく かまぼこ	にんじん しめじ ねぎ エリンギ えのきたけ しいたけ きくらげ たけのこ たまねぎ キャベツ	618	21.8
22	もく	むぎごはん		ハヤシライス ドレッシングサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら	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 キャベツ こまつな コーン	628	18.2
23	きん	むぎごはん		てばもとのさつぱりに ツナマヨサラダ あおさじる・みかんジュース	こめ むぎ さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ あおさ チーズ かまぼこ	しょうが ねぎ きゅうり キャベツ にんじん えのきたけ たまねぎ みかんジュース	660	28.8
26	げつ	じゅぎょうび (おべんとう)							
27	か	むぎごはん		ぎょロック れんこんあえ のっぺいじる	こめ むぎ パンこ でんぶん あぶら ごま さとう さいも こんにやく	ぎゅうにゅう すりみ ハム チーズ とりにく とうふ ちくわ ひじき	たまねぎ にんじん えだまめ れんこん ごぼう ねぎ こまつな しいたけ	676	25.5
28	すい	ミルクパン		あまなつサラダ アスパラクリームパスタ	ミルクパン 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 なまクリーム	あまなつみかん キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ にんじん アスパラガス エリンギ	639	21.8
29	もく	むぎごはん		にくやさしいため もずくスープ	こめ むぎ あぶら でんぶん	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 ビーマン コーン えのきたけ ねぎ しいたけ しょうが	592	22.0
30	きん	むぎごはん		おさかなピザ おかかあえ けんちんじる	こめ むぎ あぶら ごまあぶら こんにやく さいも	ぎゅうにゅう シイラ チーズ とりにく とうふ こんぶ かつおぶし	ビーマン こまつな にんじん もやし だいこん ねぎ ごぼう しいたけ	617	28.9

※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。

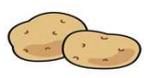
## 5月の天草産の食材



おこめ



きゅうり



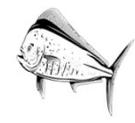
新じゃが



さやいんげん



ぶたにく



シイラ