

# [5月] 学校給食献立予定表

天草市立有明中学校



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)
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える		
1 木	麦ごはん	牛乳	ハンバーグ カリフラワーサラダ コーンポタージュ	米 麦 砂糖 オリーブ油 じゃがいも ポタージュ	牛乳 ベーコン ハンバーグ	カリフラワー きゅうり にんじん たまねぎ コーン	834.0	27.5
端午の節句給食		牛乳	厚揚げの野菜あんかけ ラビオリスープ 柏餅	米 麦 でんぶん 砂糖 ラビオリ 油 柏餅	牛乳 厚揚げ	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	789.0	24.5
2 金	麦ごはん	牛乳	柏餅	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	牛乳 厚揚げ 昆布 かつお節	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	800.0	28.4
5 月	子供の日							
6 火	振替休業日							
7 水	ミルクパン	牛乳	ひじきサラダ カレーうどん	ミルクパン あぶら うどん	牛乳 ハム ひじき 大豆 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 エリンギ	866.0	34.0
天草宝島デー ～新じゃが～		牛乳	ごぼうサラダ 新じゃがいものそぼろ煮	米 麦 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく でんぶん	牛乳 鶏肉 厚揚げ 昆布 かつお節	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	793.0	29.7
8 木	麦ごはん	牛乳	がんもどき 豚汁	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	牛乳 がんもどき 鶏肉 豚肉 豆腐 昆布 かつお節	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	800.0	28.4
9 金	ゆかりごはん	牛乳	豚汁	米 麦 砂糖 油 こんにゃく さといも	牛乳 がんもどき 鶏肉 豚肉 豆腐 昆布 かつお節	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	800.0	28.4
12 月	振替休業日							
天草宝島デー ～さやいんげん～		牛乳	魚の西京焼き さやいんげんのごま和え ごぼうスープ	米 麦 砂糖 ごま さといも	牛乳 鯖 鶏肉 大豆 豆腐	いんげん にんじん もやし ごぼう	764.0	36.5
天草宝島デー ～豚肉～		牛乳	マカロニサラダ ポークビーンズ みかんジュース	マインパン 砂糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	牛乳 ハム 豚肉 大豆	キャベツ トマト にんじん きゅうり コーン たまねぎ みかんジュース	888.0	35.0
14 水	パンノパン	牛乳	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	863.0	30.4
15 木	麦ごはん	牛乳	鶏の火山焼き きゅうりとわかめの酢の物 豆腐のみそ汁	米 麦 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 あげ 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	782.0	34.6
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 豆腐のみそ汁	米 麦 パン粉 ごま 砂糖 じゃがいも	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 あげ 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	782.0	34.6
19 月	予備日							
20 火	麦ごはん	牛乳	豚肉と昆布の炒め物 呉汁	米 麦 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	牛乳 豚肉 厚揚げ 昆布 さつま揚げ 大豆 あげ 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	801.0	32.3
ふるさとくまさんデー		牛乳	きのこのアヒージョ風ソテー タイピーエン	トマトパン オリーブ油 はるさめ	牛乳 豚肉 ベーコン かまぼこ	にんじん トマト 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	782.0	27.2
21 水	トマトパン	牛乳	ハヤシライス ドレッシングサラダ	米 麦 じゃがいも あぶら	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ こまつな コーン	773.0	21.3
22 木	麦ごはん	牛乳	手羽元のさっぱり煮 ツナマヨサラダ あおさ汁・みかんジュース	米 麦 砂糖	牛乳 鶏肉 豆腐 ツナ かまぼこ チーズ あおさ	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	777.0	34.8
23 金	麦ごはん	牛乳	マヨキャベツサラダ ポトフ シイラフライ	丸パン 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	878.0	31.3
24 月	セルフフィッシュバーガー	牛乳	肉野菜炒め もずくスープ ぶどうゼリー	米 麦 油 でんぶん ぶどうゼリー	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 コーン えのきたけ ねぎ しいたけ しょうが	769.0	26.6
25 火	麦ごはん	牛乳	お魚ピザ おかか和え けんちん汁	米 麦 ごま油 こんにゃく さといも 油	牛乳 シイラ チーズ 鶏肉 豆腐 昆布 かつお節	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	760.0	35.9

※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。

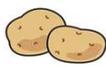
## 5月の天草産の食材



おこめ



きゅうり



新じゃが



さやいんげん



ぶたにく



シイラ