

5月 いつわしょうがっこう こんだてひょう

五和学校給食センター

ひ	よう	しゅしよく	さゆ うにゆ	おかず	ざいりょう			エネルギー
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	
1	もく	むぎごはん		かきたまじる さばのみそに ごまネーズあえ	牛乳 とうふ たまご ちくわ さば みそ ひじき (にぼし)	米 麦 でんぶん ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 たまねぎ にら えのきたけ きゅうり しいたけ キャベツ	656 27.4
天草宝島デー				新じゃがのそぼろに アスパラのはるまき きゅうりとわかめのすのもの	牛乳 とり肉 わかめ さつまあげ あつあげ ウィンナー ちりめん	米 麦 小麦粉 ごま でんぶん じゃがいも さとう あぶら	たまねぎ 人参 いんげん アスパラガス きゅうり こんにやく	693 23.6
5	げつ			こどものひ				
6	か			ふりかえきゅうじつ				
7	すい	かぼちゃパン		やさいスープ てづくりメンチカツ あまなつサラダ	牛乳 牛ひき肉 ぶたひき肉 たまご	こめこいりかぼちゃパン マカロニ あぶら 小麦粉 パン粉 さとう オリーブオイル	たまねぎ 人参 きゅうり キャベツ チンゲンサイ 甘夏みかん レタス コーン	648 24.7
8	もく	ピースごはん		ぶたじる さかなのマヨネーズやき もやしのあえもの	牛乳 魚 ぶた肉 あつあげ ハム (にぼし)	米 麦 あぶら 小麦粉 じゃがいも さとう ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら	グリーンピース ごぼう ねぎ 大根 たまねぎ こんにやく 人参 しいたけ もやし キャベツ	667 29.4
天草宝島デー				おやこに つくねのてりやき いんげんのごまあえ	牛乳 油あげ たまご とり肉	米 麦 さとう じゃがいも ごま	たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ いんげん もやし れんこん こんにやく	689 28.9
12	げつ	コーンマヨパン		はるさめスープ ささみのレモンあげ ミニトマトのサラダ	牛乳 ハム かまぼこ ミックスチーズ とりささみ ツナ	食パン あぶら はるさめ ノンエッグマヨネーズ ごまあぶら さとう でんぶん	たまねぎ コーン ミニトマト きくらげ 人参 キャベツ ねぎ レモン きゅうり	666 30.2
13	か	むぎごはん		ちゅうかうまに にんじんシューマイ パンサンスウ	牛乳 うずらたまご ぶた肉 ハム 魚 たまご	米 麦 さとう 片栗粉 マロニーごまあぶら	人参 キャベツ たまねぎ たけのこ きくらげ ねぎ きゅうり	680 25.0
14	すい	あげパン		コンソメスープ とりときのこのオープン焼き ピーンズサラダ	牛乳 きな粉 大豆 チーズ ハム ウィンナー とり肉 ミックスピーンズ	コッペパン さとう あぶら パンこ オリーブオイル	人参 たまねぎ キャベツ パセリ エリンギ しいたけ きゅうり	619 30.3
15	もく	むぎごはん		けんちん汁 いわしの生煮煮 ちくわのごまネーズ和え	牛乳 ちくわ とり肉 あつあげ いわし	米 麦 あぶら じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ	人参 しょうが ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり だいこん もやし こんにやく	638 25.4
ふるさとくまさんデー				タイピーエン れんこんはさみ揚げ かりかりきゅうり	牛乳 かまぼこ うずらたまご ぶた肉	米 麦 あぶら 春雨 小麦粉	人参 キャベツ 大根 たまねぎ きくらげ たけのこ ねぎ しいたけ れんこん きゅうり	640 22.3
熊本市の味				ひらめんスープ ちくわのにしょくあげ じゃこじゃがサラダ	牛乳 ちくわ ぶた肉 ちりめん たまご あおのり	トマトパン クイッティオ ごまあぶら あぶら じゃがいも 小麦粉 さとう	もやし たまねぎ 人参 ねぎ しいたけ きゅうり	618 23.9
毎月19日は食育の日				だいいずのいそに かきあげ きりぼしだいこんのすのもの	牛乳 大豆 ひじき とり肉 ちくわ たまご 油あげ さつまあげ	米 麦 さとう じゃがいも ごま油 小麦粉 米粉 あぶら ごま	こんにやく いんげん ごぼう 人参 たまねぎ 大根 きゅうり	654 25.1
21	すい			うんどうかい ふりかえ				
22	もく	むぎごはん		わかめスープ ビビンバ フルーツヨーグルト	牛乳 とうふ 牛肉 わかめ たまご ヨーグルト	米 麦 ごま さとう あぶら ごまあぶら	えのきたけ しょうが たまねぎ 人参 もやし しいたけ ほうれん草 バナナ みかん もも パイン	631 21.3
23	きん	むぎごはん		チキンカレー ししゃもフライ かわりあえ	牛乳 大豆 とり肉 ししゃも	米 麦 あぶら じゃがいも ごま パン粉 でんぶん	たまねぎ 人参 えだ豆 コーン 大根 りんご きゅうり	721 24.3
天草宝島デー				ポークピーンズ あつあげチーズやき にんじんサラダ	牛乳 大豆 ぶた肉 ツナ あつあげ ミックスチーズ	ミルクパン じゃがいも さとう	たまねぎ 人参 えのきたけ キャベツ コーン	701 31.2
27	か	むぎごはん		スーミータン さかなのサラたまソース ちゅうかサラダ	牛乳 かまぼこ たまご 魚 ハム	米 麦 でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ 人参 ねぎ コーン レモン もやし きゅうり	634 24.6
28	すい	にんじんパン		ナポリタンスパゲティ スナップサラダ デコボンゼリー	牛乳 ベーコン ウィンナー スキムミルク	米粉いり人参パン さとう スパゲティめん	人参 たまねぎ コーン ビーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり しめじ スナップえんどう デコボン	658 22.4
29	もく	むぎごはん		じゃがいものみそしる すりみのてんぷら ほうれんそうのごまあえ	牛乳 油あげ わかめ とうふ すりみ あおさ (にぼし)	米 麦 さとう じゃがいも でんぶん ごま	たまねぎ 人参 きくらげ しいたけ もやし ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし	592 27.3
30	きん	むぎごはん		マーボーとうふ ぎょうざ② はるさめときゅうりのごまあえ	牛乳 とうふ ぶたひき肉 たまご ハム	米 麦 さとう でんぶん ごま あぶら はるさめ	ねぎ たまねぎ しいたけ 人参 きゅうり たけのこ もやし キャベツ	697 26.3

※都合により献立や食材が変更になる場合があります。ご了承ください

ふるさとくまさんデー

地場産物を活用した料理や熊本県の伝統的な料理・郷土料理を紹介する日です。今月は“熊本市”の味!!



天草宝島デー

天草宝島デーは、天草でとれた食材や天草に昔から伝わる郷土料理などを献立に取り入れて紹介する日です。

今月の宝島食材は...

「新じゃがいも」
「さやいんげん」

